

## **Tema 9:** Atención temprana

**Título:** Higiene Postural y otras recomendaciones del fisioterapeuta para los técnicos de educación infantil

**Autora:** Beatriz Haro Alarcón

### **Resumen:**

#### **INTRODUCCIÓN:**

Este trabajo resume la experiencia del equipo de Atención Temprana de Down Almería en su Centro de Educación Infantil Ding Down.

#### **OBJETIVO:**

Formar a los Técnicos de Educación Infantil o educadores que atienden a niños con Síndrome de Down para influir de una manera positiva en su desarrollo.

#### **JUSTIFICACIÓN:**

Casi todos los niños con Síndrome de Down asisten a Escuelas Infantiles antes de la escolarización en un Centro de Educación Infantil y Primaria (C.E.I.P).

Los niños pasan muchas horas en la Escuela Infantil entre actividades educativas, juegos, comidas,... y es necesario que los educadores reciban formación específica sobre las características de los niños con Síndrome de Down para favorecer el desarrollo integral del niño.

#### **CONTENIDOS:**

- HIGIENE POSTURAL
- ¿qué es la higiene postural?
- Postura correcta en sedestación
- ¿Por qué los niños con Síndrome de Down adoptan posturas incorrectas?
- Posturas anómalas frecuentes en niños con Síndrome de Down
- Adaptación del mobiliario escolar
- Beneficios
- OTRAS RECOMENDACIONES
- Fomentar la exploración del entorno
- Posicionar al bebé en diferentes posturas
- Fomentar el juego

## CONCLUSIONES:

- Con sencillas adaptaciones del mobiliario escolar ayudaremos al niño con Síndrome de Down a mantener una buena higiene postural.
- Los técnicos de educación infantil, con una formación específica, podrán dar al niño con Síndrome de Down la oportunidad de desarrollar al máximo sus capacidades y minimizar sus limitaciones.

# HIGIENE POSTURAL Y OTRAS RECOMENDACIONES DEL FISIOTERAPEUTA PARA TÉCNICOS DE EDUCACIÓN INFANTIL

AUTORA: Beatriz Haro (fisioterapeuta de Down Almería)

## INTRODUCCIÓN:

Este trabajo resume la experiencia del equipo de Atención Temprana de DownAlmería en su Centro de Educación Infantil Ding-Down. Surge como respuesta a la necesidad de llevar a cabo estrategias y programas de intervención en las aulas escolares para mejorar la salud y el desarrollo de los niños con Síndrome de Down.



## HIGIENE POSTURAL

### ¿Qué es la higiene postural?

Es un conjunto de normas, consejos y actitudes posturales encaminadas a mantener la alineación de todo el cuerpo con el fin de evitar posibles lesiones.

En este trabajo nos centramos en la prevención de patologías a nivel de la columna vertebral en niños con Síndrome de Down durante su asistencia al Centro de Educación Infantil.

### ¿Por qué los niños con Síndrome de Down adoptan posturas incorrectas?

- La hipotonía muscular,
- escaso equilibrio,
- talla más baja y
- la hiperlaxitud ligamentosa

hacen que les suponga más esfuerzo mantenerse erguidos, se cansen pronto, necesiten apoyos y que se sientan cómodos y estables adoptando posturas incorrectas.



A estos factores físicos se suman otros como la dificultad para mantener la atención, una motivación más débil, su escasa resistencia a la fatiga ... que harán que fácilmente acaben desinteresados por las actividades y "echados sobre la mesa".

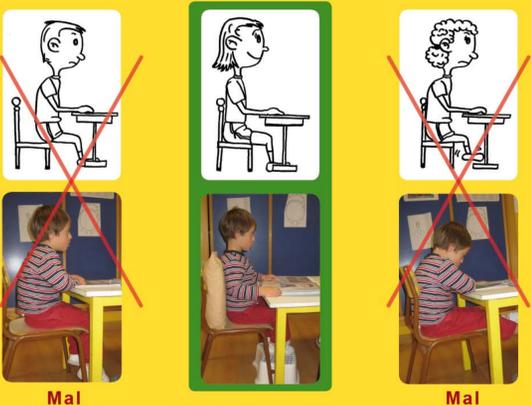


### Postura correcta en sedestación

La postura correcta en la que debe estar sentado el niño con Síndrome de Down es la misma que para sus compañeros, para cualquier niño, adolescente o adulto.

La **postura correcta es aquella en la que mantenemos la espalda recta y alineada, con las rodillas y caderas en ángulo recto**; para ello es necesario mantener la espalda apoyada en el respaldo de la silla y tener los pies apoyados en el suelo (o en su defecto en un reposapiés o taburete).

#### Postura correcta



Mal

Mal

### Posturas anómalas frecuentes en niños con Síndrome de Down

- Subir ambas piernas al asiento cruzando las piernas o bien colocando las plantas de los pies enfrentadas.
- Colocar una sola pierna sobre la silla, provocando una postura asimétrica con rotación de tronco.
- Dejar caer la cabeza o la parte superior del tronco sobre la mesa, asimétricamente sobre uno de los brazos o simétricamente ambos.
- Flexionar la columna vertebral provocando actitud cifótica y retroversión pélvica.



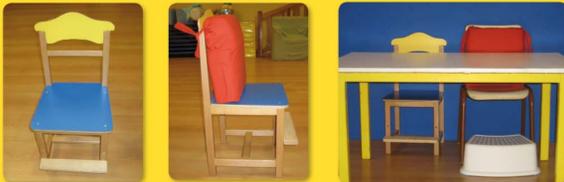
### Adaptación del mobiliario escolar

Se podrían utilizar:

- Sillas ortopédicas
- Mesas adaptadas a la talla de cada niño
- Asientos moldeados de yeso hechos a medida por el fisioterapeuta o en material termoplástico hechos en una ortopedia para los niños con Síndrome de Down más hipotónicos.

Sin embargo, para corregir las posturas incorrectas mantenidas por los niños con Síndrome de Down en el Centro Educativo muchas veces es suficiente con la utilización de **sencillas adaptaciones en el mobiliario escolar**:

- Colocar un **banquito** en el suelo o un reposapiés en la silla a la altura justa para que mantenga las rodillas en ángulo recto
- Colocar un **cojín** (no muy blando) en el respaldo de la silla del ancho justo para que al apoyar la espalda mantenga su cadera en ángulo recto
- Colocar un cojín elevador en el asiento si la mesa es demasiado alta o cambiar la silla por una más grande.



Estas sencillas adaptaciones las puede realizar tanto el fisioterapeuta como los padres y/o educadores si conocen las normas de una adecuada higiene postural.

### Beneficios

Una buena higiene postural ayuda a **prevenir futuras deformidades y patologías**. Además, en los niños con Síndrome de Down, es esencial para:

- Facilitar la **liberación de los miembros** utilizados muchas veces como apoyo para conseguir su estabilidad ya que tienen menos equilibrio. Favoreciendo así la **manipulación, la motricidad fina y el juego**.



- Facilitar la **alimentación**: al mantener la espalda erguida mejorará la **alineación de la cabeza**, evitando la protusión lingual, favoreciendo el cierre de la boca y facilitando la **deglución**.



- Favorecer la **comunicación**: al conseguir la **horizontalización de la mirada** y la **liberación de las manos** podrá **gesticular, señalar y demandar**.



- Aumentar la **resistencia a la fatiga**, favoreciendo la **atención, actitud de escucha y el aprendizaje**.



## OTRAS RECOMENDACIONES

### Fomentar la exploración del entorno



Cuando veamos al bebé en una actitud pasiva, sin patear, sin jugar, sin explorar ningún juguete o partes de su cuerpo, debemos hablarle, acercarle cosas que llamen su atención haciendo que se muevan o suenen, animarle a cogerlas; para que participe activamente de lo que ocurre a su alrededor.

### Posicionar al bebé en diferentes posturas

- **Boca-Arriba** podrá explorar su cuerpo, jugar con sus manos, cogerse los pies, ...

- **Tumbado de lado** favoreceremos que lleve las manos a la línea media, que pueda tocar o empujar juguetes con más facilidad... y que comience a voltearse

- **Boca abajo** fortalecerá su cuello y espalda y favoreceremos que inicie desplazamientos por sí mismo (giros sobre su barriga, arrastrarse, ponerse a "4 patas",...)

- **Sentado en una hamaquita** verá mejor todo lo que le rodea y podrá manipular fácilmente cosas que no pesen, cambiárselas de mano, golpearlas, llevarse el chupete o juguetes a la boca, cruzar la línea media con la mano, ...

- **De rodillas** fortalecerá la musculatura de la zona pélvica y entrenará su equilibrio.



### Fomentar el juego variado y apropiado

- El juego variado favorece la estimulación de todas las áreas del desarrollo y además es una herramienta de trabajo para los educadores y profesionales de Atención Temprana.
- Los diferentes tipos de juego siguen un orden lógico de aparición y desarrollo y nos van a ayudar a entender al niño y percibir su evolución.
- Cada tipo de juego irá asociado a las diferentes etapas de desarrollo cognitivo del niño.

Los **primeros juegos del bebé** consisten en mirar ciertos estímulos: el niño comenzará mirando el rostro humano, luego las cosas en movimiento, después sus propias manos... Ése será su juego en los primeros meses.

Después, en este orden:

#### • JUEGO MANIPULATIVO



#### • JUEGO EXPLORATORIO



#### • JUEGO FUNCIONAL



#### • JUEGO SIMBÓLICO



#### • JUEGO SOCIAL



El niño con Síndrome de Down a veces necesitará ayuda para que su juego se desarrolle de una manera armónica. Las escuelas infantiles constituyen un entorno ideal para jugar, y los técnicos de educación infantil que los atienden podrán ayudarle en un ambiente natural.

## CONCLUSIONES:

- Con sencillas adaptaciones del mobiliario escolar ayudaremos al niño con Síndrome de Down a mantener una correcta higiene postural.
- Los técnicos de educación infantil, con una formación específica podrán dar al niño con Síndrome de Down la oportunidad de desarrollar al máximo sus capacidades y minimizar sus limitaciones. Esta formación específica debe incluir las características de los niños con Síndrome de Down y su aprendizaje, la higiene postural y el juego.