

FISIOTERAPIA EN LA PLAYA

PARA NIÑOS DE 6 A 12 AÑOS CON TRASTORNOS NEUROLÓGICOS
GMFCS I y II

En niños con trastornos neurológicos:

músculos pequeños y atrofia están presentes desde muy jóvenes.

disminución de la función motora gruesa a medida que crecen.

comportamiento **más sedentario** que niños con desarrollo típico



Las intervenciones de fortalecimiento muscular en niños con parálisis cerebral demuestran un gran efecto general sobre la fuerza y el rendimiento físico, así como sobre la propia estructura del músculo

Programa combinado de terapia acuática y en seco

La **PLAYA** es entorno motivador y accesible, que ofrece variabilidad y permite movimientos lentos en esfuerzos largos y cortos.



Valoración Inicial:

Ergometría Corta duración 30" STS.
Test Esfuerzos Largos 6' Marcha.
Expectativas de la familia.
GMFM 66.

Duración y forma:

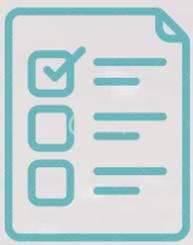
8 semanas, Julio y Agosto.
1 sesión/semana dirigida: 55 min.
2 sesiones/semana semidirigidas.
Con padres y hermanos.

Intervención y modo de ejercicio

STS/TUG en agua, sin asiento.
Saltos Pliométricos; Squat.
Correr en el sitio.
Resistidos en el plano frontal.

Progresión: velocidad, retirar ayudas, frecuencia cardíaca.

Verificación: observación general, HR y EPI Infant.



7' Preparación y calentamiento con **tareas abiertas en el agua**



40' Ejercicio funcional + **aeróbico moderado**/ resistencia/ control motor, en el agua



7' **Recuperación activa** en agua y en seco: juegos pelota, marcha variable

Fuerza: 50-70% RM, 3 series 8-12 repeticiones durante 20', 2-3 veces a la semana.

Aeróbico: 60-95% FCmax. 2-3 veces a la semana.

Cuando es factible **HIIT:** 20 min en sesiones de 40, 1 min ejercicio 1 min descanso.

Sumatorio de todo para desempeño seguro, eficaz y satisfactorio

REFERENCIAS

doi.org/10.1016/j.ridd.2016.06.003
doi.org/10.1002/jcsm.12287
doi.org/10.1038/s41598-020-59002-6
dx.doi.org/10.1002/2F14651858.CD011660.pub2

Juanlu Abeledo | CasaRussell

#ExpertoET UMA 2021