

Artículo de Reflexión

# EJERCICIOS ORTOPÉDICOS Y TERAPÉUTICOS, DIRIGIDOS A PADRES DE NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR CON AFECCIONES PODÁLICAS, PARA SER APLICADOS EN EL HOGAR.

RESUMEN

Tras el estudio y revisión bibliográfica hemos decidido enmarcarnos en la realización de este artículo aunque sea un tema poco planteado pero parte de la Salud Pública por medio de incrementar el conocimiento a la familia y la sociedad en general sobre el tema de algunas afecciones podálicas que tienden a sufrir algunos niños, y como pueden sus padres junto al personal de salud aplicar ejercicios terapéuticos y ortopédicos dentro del hogar de una manera consecuente y armónica a manera de juegos para así mejorar la condición y el grado de afectación, una mejor calidad de vida, fortalecer las interrelaciones familiares y estimular el desarrollo psicológico y creativo de estos niños por medio de técnicas sencillas fáciles de realizar, además de ver y conocer los cambios producidos por medio de los siguientes objetivos: Aprender un enfoque práctico, aumentar el nivel de conocimiento de los padres, aplicar un plan de acción por técnicas sencillas por los mismos padres, disminuir la ansiedad y el temor de los padres sobre dichas afecciones podálicas, propiciar mayor interrelaciones entre padres e hijos, minimizar los padecimientos físicos y psicológicos que dichas limitaciones puedan causar, incentivar la creatividad en los niños.

Palabras Clave: Afecciones Podálicas, Ejercicios, Rehabilitación

ABSTRACT

After the study and bibliographical revision we have decided to frame ourselves in the realization of this article although it is a subject little raised but part of the Public Health by means of increasing the knowledge to the family and the society in general on the subject of some podalic affections that some children tend to suffer, and how their parents, together with the health staff, can apply therapeutic and orthopedic exercises within the home in a consistent and harmonic way as games to improve the condition and the degree of affectation, a better quality of life, strengthen family interrelationships and stimulate the psychological and creative development of these children through simple techniques easy to perform, as well as seeing and knowing the changes produced through the following objectives; to learn a practical approach; increase the level of knowledge of the parents, apply an action plan by simple techniques by the parents themselves, reduce anxiety and fears of parents about these breeding conditions, to foster greater interrelations between parents and children, minimize the physical and psychological ailments that such limitations may cause, encourage creativity in children.

**Keywords:** Podalic Conditions, Exercises, Rehabilitation

Mendoza Escalona Ethell <sup>(1)</sup>  
Alvarado Mayely C <sup>(1)</sup>

- 1) Medica Integral Comunitario. Hospital Tipo I Dr. Baudilio Lara-Quibor; Venezuela. Ministerio Del Poder Popular Para La Salud, Servicio Autónomo Instituto De Altos Estudios En Salud Pública “Dr. Arnoldo Gabaldon” Especialidad de Gestión en Salud Publica

CONTACTO

[ethellmendoza72@hotmail.com](mailto:ethellmendoza72@hotmail.com)  
[franyely86@hotmail.com](mailto:franyely86@hotmail.com)



## INTRODUCCIÓN

Cuando llega un nuevo hijo a la familia será momento de regocijo, pero a esto se le agrega grandes expectativas y preocupaciones por los padres y sus familiares acerca de su salud desarrollo físico donde los mismos se plantean preguntas como estas ¿están bien formadas sus piernas y sus pies?, ¿Esa forma de caminar es normal? Muchas inquietudes son notorias pero dentro de ellas cuando se inicia la marcha, motivando y generando consultas frecuentes con medicina general y especializada. <sup>(1)</sup> Las afecciones podálicas pueden presentarse en los niños al momento del nacimiento entre ellas el pie equino varo, malformación congénita el pie aparece con la planta girada hacia adentro con una frecuencia de aproximadamente 1 niño por cada mil en algunos casos bilateral y más frecuentes en niños que en niñas. <sup>(2)</sup>

Otras deformidades que también se presentan sobre todo en los primeros años de vida del niño cuando este va adoptando la posición del pie y aplica los esfuerzos a estos de tensiones derivadas del soporte del peso y la marcha y comienza hacerse aparentes los arcos plantares especialmente el longitudinal<sup>(3)</sup>, si esto no ocurre de manera normal puede aparecer varias entidades como lo es el pie plano, defectos como el genu varus que es un desplazamiento externo de la rodilla, el eje longitudinal del fémur esta en abducción y la tibia en aducción formando un ángulo abierto hacia adentro<sup>(4)</sup>, genu valgus que es el desplazamiento interno de la rodilla, el eje longitudinal del fémur esta en aducción y la tibia en abducción formando un ángulo abierto hacia afuera<sup>(5)</sup>. El genu recurvatum donde la rodilla se desplaza hacia atrás y el fémur y la tibia forman un ángulo abierto hacia adelante<sup>(6)</sup>, todas estas afecciones pueden conllevar a discapacidad funcional y limitaciones más notorias en la vida adulta es por eso que nos ha parecido importante realizar este artículo ya que los padres junto al personal de salud lleguen a un pronto diagnóstico, tratamientos correctivos con el fin de mejorar o solucionar estas deformidades sin tener que ser llevados a

métodos más invasivos y costosos como son los quirúrgicos.

## DESARROLLO

Es importante conocer que es la Ortopedia y desde cuando comienza a utilizarse este término, fue el siglo XVIII con la publicación por Andry en el año 1747. "Etimológicamente la palabra ortopedia proviene del griego Orthos= derecho y Paidos= niños y su definición es El arte de prevenir y corregir en los niños la deformaciones del cuerpo", este autor lo simboliza con la imagen de un árbol torcido el cual para corregir su crecimiento se encuentra atado a una estaca. Así este logotipo fue adoptado por las sociedades científicas de esta rama.

Las afecciones podálicas son padecimientos del sistema musculoesquelético que puede acompañarse de deformidades posturales ocasionando padecimientos físicos y psicológicos en el niño, además de limitaciones a diversas actividades propias de un infante. Es por ello que los padres al adquirir mayor conocimiento y junto a un personal de salud capacitado puede favorecer por medio de ejercicios prácticos en la rehabilitación, corrección y fortalecimiento físico y psicológicos en los niños con dichas afecciones además de incentivar la creatividad en los mismos.

Estas técnicas planteadas pueden desarrollarse dentro del entorno familiar sin ocasionar gastos monetarios, a manera de juegos, en forma armónica, creativa y educativa con ejercicios Kinesioterapéuticos "Disciplina que se engloba dentro de la Fisioterapia y que la define como el arte y la ciencia de la prevención y fortalecimiento de lesiones y enfermedades mediante el movimiento" los que son los siguientes:

1.- Aumentando el arco del pie y movimiento de los dedos: Abrir y cerrar los pies separándolos siempre en forma de tienda, aumentar el arco del pie, bajando primero los

dedos hasta el máximo posible y doblándolo luego hacia arriba.

2.- ejercicios con una pelota: Correr tras una pelota de goma tratar de agarrarla con los pies y dejarla caer de nuevo.

3.-Parte media del pie y rodilla: Puede utilizarse un trozo de madera en forma de rodillo o una botella cilíndrica moviendo los pies sobre el mismo con movimientos de avance y retroceso.

4.- Caminar con la punta del pie: Este puede hacerse estimulando al niño su creatividad marcando un espacio delimitado y que el camine sobre la punta de los pies.

5.- Borde externo: Caminar por el espacio delimitado, puede ser imitando algún animalito de su preferencia sobre el borde externo de los pies.

6.- Punta-lateral-talón: Se inicia en la punta de los pies y de deja caer lentamente hasta apoyarse en el talón, pasando siempre por el espacio sobre el borde lateral de los pies y caminando por el espacio delimitado.

Los juegos son importantes con personajes imaginarios, puede ir acompañado de vestuarios que simbolizan lo que quieren representar dejando a la libertad del niño su imaginación. Por otra parte es importante que los padres tomen interés y evalúen la importancia de los juegos para los niños. El jugar con los niños además de ser un placer es una necesidad esto refuerza sus relaciones entre ellos y es una de las mejores armas contra el estrés. Según la pedagoga Irma Marín miembro de del Observatorio del juego infantil de la Asociación Española de fabricantes de juguetes (AEFJ) expresa que solo basta 15 minutos diarios de juegos para que los niños encuentren sus beneficios. Cuando se realiza estos ejercicios en forma de juegos podemos ver q no solamente fortalece su parte física sino también la parte síquica, estimulamos la creatividad, la originalidad y la intelectualidad. Formamos hábitos de cooperación y ayuda, proporcionamos valores y actitudes positivas como mejor desarrollo

afectivo-social preparándolos para enfrentar las situaciones de la vida. Es por ello que los ejercicios se enfocan en estimular a los niños a jugar. Aquí colocaremos un ejemplo de juego que pueden realizar los padres:

### **Las gallinitas**

**Objetivos:** Realizar sesión conjunta de ejercicios fisioterapéuticos

**Contenido:** Sesión conjunta de actividad física con ejercicios fisioterapéuticos. Ambientada a unas gallinitas de corral.

**Tiempo:** 30 minutos.

**Métodos:** Práctico, verbal, visual, imitación, y juego.

**Materiales:** objetos pequeños redondos, palitos de madera redondos. Silbato,

#### **Parte Inicial**

Se les indica a los padres los que consistirán los ejercicios del día y su utilidad.

Rutina de ejercicios de calentamientos

Sentados en un gran círculo se realizara estiramiento de las extremidades superiores

E inferiores, se realizan ejercicios para el aumento del arco del pie y movimiento de dedos.

Caminar dispersos hacia diferentes direcciones imitando los movimientos de las gallinas (Aleteo, encoger y estirar las alas, subir y bajar).

El adulto acompaña a los niños con los ejercicios.

#### **Parte Principal**

Se ubican en un lugar del área pelotas pequeñas redondas los niños deberán tomarlas usando los pies. Los padres apoyan el momento e imitan el ejercicio.

**Las gallina escarba** los padres acompañan el ejercicio imitando los movimientos.

**La gallina busca abrigo:** Se dibuja una línea recta en el piso, imitando las gallinas

Los niños camina con la punta del pie dirección de ida las gallinas se regresan caminado con el borde externo del pie

Juego: **La gallina equilibrista.** Ayudados por sus padre los niños realizaran los

Ejercicios Punta – lateral – talón

### **Parte Final**

**Juego: Recogiendo Huevos:** las gallinas se agachan hasta sentarse sobre los talones y deben recoger los huevos con la mano para colocarlo en la cesta que tendrán sus padres.

### **CONCLUSIONES**

Tomando en cuenta todo lo expuesto, por medio de este artículo esperamos que los padres de estos niños con afecciones podálicas además de buscar ayuda médica especializada también adquirir un mayor conocimiento, mejor manejo y proporción de ayuda a sus hijos alentándolos a mejorar y potenciar sus habilidades físicas, compartir tiempo con ellos, tener experiencias placenteras, eliminar sentimientos negativos, fomentar la creatividad y promover de hecho una mayor felicidad a sus hijos.

### **REFERENCIAS**

- 1- Edwin Alberto Silva Yepes. Problemas Ortopédicos Comunes en Niños. Carta de la Salud. 2009. 1(160).1.
- 2- Traumatología Infantil.com. [Página en internet].Barcelona: Dr. CG García Fontecha; c2010 [actualizado Feb. 2013; citado 14 Mar 2013]. Disponible en: <http://www.traumatologiainfantil.com/es/>
- 3- Eroski Consumer. [Página en internet]. España: EROSKI S. Coop; c1998. [Actualizado 2010; citado 14 mar 2013]. Disponible en: <http://revista.consumer.es/web/es/19980901/salud/32101.php>
- 4- Tania Bravo Acosta. Diagnóstico y rehabilitación en enfermedades ortopédicas. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2006.
- 5- Tania Bravo Acosta. Diagnóstico y rehabilitación en enfermedades ortopédicas. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2006.
- 6- Tania Bravo Acosta. Diagnóstico y rehabilitación en enfermedades ortopédicas. Ciudad de La Habana: Editorial Ciencias Médicas; 2006.
- 7- Porque es necesario el juego Compartido. (Página de internet) [www.crecerfeliz.es](http://www.crecerfeliz.es). 2017.
- 8- Darío Rebollo. Alteraciones Ortopedicas de los miembros inferiores. Disponible en: <http://www.Intramed.net>. 1997-2004.
- 9- Juan Fortune Haverbeck. Dr. Jaime Paulos Arenas. Dr. Carlos Liendo Palma. Manual de Ortopedia y Traumatología. Chile 2005.
- 10- Lic. Emilo Robles Lezano. Convenio cuba-Venezuela. Maestría de actividad Física en la comunidad. Pto la Cruz- Venezuela. 2010.