

# GUIA DE EJERCICIOS PARA AFECTADOS DE OI

REALIZADA POR MARTA GARCÍA ÁLVAREZ.  
FISIOTERAPEUTA.

# Consejos generales

- Contar siempre con la supervisión de un profesional cualificado
- No usar la guía al pie de la letra
- Tener en cuenta el grado de afectación de cada niño
- Variar los ejercicios para que no sea aburrido
- Integrar el ejercicio en la rutina diaria
- Darles independencia gradualmente

# Sobre los ejercicios

- Podemos trabajar en suelo (en casa) o en piscina
- Muy importante la higiene postural
- Concienciarlos de su enfermedad sin asustarlos
- Enseñarlos a caer y a tirarse en la piscina

# Respecto a las fracturas

- Primera inmovilización en la postura en que lo encontremos
- Primeros pasos de recuperación: tapping de presión
- Evolución escuchando al niño
- Estimularlos para que no cojan miedo

# Músculos de la marcha: Cuádriceps e Isquiotibiales

- El cuádriceps es el músculo que se encarga de estirar la pierna, es muy importante para mantenerse derecho y en equilibrio. Está en la parte delantera del muslo
- Los isquiotibiales se ocupan de doblar la rodilla llevando el pie hacia atrás. Están en la parte posterior del muslo

# Músculos de la marcha: Glúteos, Psoas iliaco y rotadores internos

- Los glúteos llevan la pierna recta hacia atrás y colaboran en la rotación externa. Ayuda a mantener el equilibrio.
- El psoas iliaco se ocupa de levantar la pierna hacia delante flexionando la cadera: Va desde el abdomen hasta el muslo
- Los rotadores internos participan menos en la marcha pero en este caso son importantes por la marcha que tienen nuestros niños. Están en la zona interna de la cadera

# Músculos de la marcha: Tibial anterior y Tríceps sural

- El Tibial anterior levanta la puntera del pie. Se sitúa en la parte delantera de la pierna
- Los Gemelos llevan la puntera del pie hacia abajo con la pierna recta. Están en la parte trasera de la pierna
- El Sóleo lleva la puntera del pie hacia abajo con la rodilla doblada. Están en la parte trasera de la pierna

# Músculos del tronco: Abdominales, Paravertebrales y Dorsal ancho

- Los abdominales se ocupan de flexionar el tronco hacia delante. Van desde las costillas a la parte superior de las caderas (iliaco y pubis)
- Los paravertebrales hacen extensión del tronco. Se extienden desde las escápulas a la parte superior de las caderas, a los lados de la columna
- El dorsal ancho hace que los brazos bajen y también llevan los brazos a rotación interna (giran hacia dentro). Nacen en la parte interna del brazo y se extiende por la espalda en abanico



# Músculos del tronco: Romboides, Serrato y Pectoral mayor

- El romboides y el serrato se ocupan de aproximar la escápulas pero uno con los brazos rectos y el otro con los brazos a la altura del pecho
- El pectoral mayor aproxima los brazos por delante poniéndolos a la altura del pecho

# Músculos de los brazos: Deltoides, Supraespinoso, Bíceps y Tríceps

- Ambos músculos elevan los hombros pero a distintas altura. Van desde la parte superior del hombro al brazo
- El bíceps se ocupa de flexionar el codo. Se sitúa en la parte anterior del brazo
- El tríceps hace que el codo se extienda. Ocupa la parte posterior del brazo

# Disociación de caderas y Ejercicios respiratorios

- La disociación de caderas ayuda a evitar esa marcha “en bloque” que tienen nuestros niños
- Los ejercicios respiratorios estimulan los músculos que ayudan a la inspiración y la espiración, esto contribuirá a evitar patologías respiratorias en los afectados

# Propiocepción, equilibrio y estiramientos

- La propiocepción es lo que hace que sin mirar sepamos que tenemos un pie levantado o un puño cerrado. Contribuye de manera importante en el equilibrio
- El equilibrio tiene un papel básico porque un buen equilibrio evita caídas y por consiguiente evita fracturas
- Los estiramientos evitan el dolor que producen las contracturas musculares, pero debemos hacer estiramientos que no impliquen a los ligamentos ( hiperlaxitud)

MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA  
ATENCIÓN

