



## RECOMANACIONS DES DE FISIOTERÀPIA ESCOLAR PER LES FAMÍLIES DURANT EL TEMPS DE CONFINAMENT PER L'ALERTA SANITARIA DEL COVID 19

Com ja sabeu degut a aquesta alerta sanitària hem hagut de quedar a casa sense poder assistir als centres educatius, ni sortir pel carrer. Tenint en compte que els vostres fills tenen unes necessitats motrius a més de les educatives vos proposem una sèrie de recomanacions i activitats per seguir treballant amb ells a casa.

Aquesta és una guia general, en cas de què els nins rebin atenció de fisioteràpia, cada un ha de seguir les pautes individualitzades del seu fisioterapeuta de referència.

### 1. Autonomia

Intenteu seguir treballant l'autonomia del nin en activitats de rutina diària, com ara vestir-se i desvestir-se, posar-se i llevar-se les sabates, rentar-se, caminar per casa, pujar i baixar escales o anar al bany, donant-los el temps que sigui necessari i supervisar-los per què poc a poc puguin anar fent les coses tot sols. Altres activitats com ara plegar roba, estendre col·locant les pinces, treure roba de la rentadora, caminar amb objectes a les mans, regar les plantes i dur la regadora o el recipient sense vessar, ajudar a parar taula, col·locar la seva roba a l'armari, etc. poden ser tasques del dia a dia que ja faran un estímul del moviment. I no només del moviment i activació muscular, sinó també de la seva autoestima i desenvolupament global.



### 2. Feu exercici

Qualsevol moviment és bo, però en el seu cas més encara. Podeu fer servir qualsevol objecte i mobles que teniu per casa per crear un circuit on puguin treballar:

- Rastreig per terra, moure's com una serp com per exemple quan passen per davall de les cadires.
- Croquetes per arribar a un objectiu i tornar.
- Gateig, fent carreres de moix, passant per un zig-zag.



- d. Marxa: podeu treballar diferents modalitats de caminar: cap endavant, cap enrere, de talons, de puntes, de costat, aixecant els genolls, creuant les cames. És clar, dins les seves possibilitats i segons les indicacions que vos hagi donat el/la fisioterapeuta en els nins que reben atenció.
- e. Marxa superant obstacles, i marxa en terreny inestable. Podeu crear un circuit en què hagin de superar obstacles, passant per una rampa, pujant i baixant escales, o per treball sensorial i propioceptiu passar per un camí fet amb palanganes omplertes amb diferents materials (llenties, arena, cotó, papers embolicats, pedretes, tels,...) segons el que tingueu per casa.



- f. Trepatge: dins el circuit podem posar mobles, com ara el sofà, un llit o una taula per afavorir el trepatge, utilitzant mans i peus).
- g. Jugar de genolls, drets, no sempre asseguts: podeu posar un coixí o estora baix dels genolls, o per crear un poc d'inestabilitat i al mateix temps anar fent construccions, lego, collars, pintar, o crear una caps tancada amb dos forats per cercar objectes o joguines petits dins i que només puguin fer passar les mans, i reconequin l'objecte sense mirarlo,... Tot són idees.



- h. Podeu crear amb fil com una teranyina, on els nins hagin de cercar la manera per passar, acotant-se, aixecant els peus, etc.



- i. Córrer i botar. Dins els mateixos circuits podeu posar marques per botar, o inclús des d'una banqueta baixa.
- j. Podeu aprofitar per fer després del joc una fase de relaxació i estiraments per tornar a la calma i treballar l'elasticitat.
- k. Aprofitar els moments després de la dutxa per fer un poc de massatge mentre li posem un poc de crema o loció corporal. Li serà positiu i crea un vincle especial amb els nins.
- l. Podeu fer activitats de ioga, incidint en la respiració i fer postures per treballar equilibri i estirament. En activitats d'equilibri igual necessitarà un punt de suport, pot ser li podem col·locar una cadira devora o davant i que es pugui recolzar segons l'activitat.



- m. Podeu aprofitar per fer una estona de relaxació amb música tranquil·la o inclús fer meditacions en família o pels nins. Vos proposem uns links:  
<https://www.youtube.com/watch?v=u2I02YbMcdo>  
<https://www.youtube.com/watch?v=lgxDac7QaT4>
- n. En quant a motricitat fina, per reforçar, penseu a anar fent tant coses del dia a dia, com les que hem nomenat en la part d'autonomia, com en les tasques de classe, pintar, retallar, escriure, o altres activitats que impliquen agafar coses petites (cigrons, lleties, lego) o més gruixades i amb un poc de pes, com



tassons amb aigua o arena, traspassar d'un recipient a un altre, fer plastilina, esquinçar cartó, obrir i tancat amb claus, obrir i tancar cremalleres, abotonar i desabotonar,... Segur que tendreu un munt més d'idees.



- o. Taller de cuina: participació en les activitats pròpies de la cuina, mesclar, amassar, pesar, etc...



- p. Ball: durant les activitats de ball, amb cançons que els agradin als nins podem treballar aspectes tan importants com la coordinació, la propiocepció, l'activació del metabolisme, de la respiració i de la funció muscular. Podeu incloure una gran varietat de ritmes i moviments diferents, introduint repeticions si hi ha alguna extremitat o funció en la que volem incidir.



### 3. Posicionament

Tan important és el que fem com la manera de fer-ho, durant aquests dies teniu cura de les postures dels vostres nins tant a la cadira per fer deures, al seu cotxet o cadira



de rodes, als moments de descans a terra o al sofà i també a l'hora de menjar. Hem de vigilar sobretot la posició dels malucs i de la columna.

Seguiu les recomanacions del vostre fisioterapeuta de referència en quan a l'ús de les ortesis, bipedestadors i caminadors i si teniu dubtes contacteu amb ell.

En quant a vosaltres, pares, mares, padrins, docents, vos heu de cuidar molt. Si heu de cuidar a nins o a les persones que teniu al vostre càrrec, el primer que heu de fer és estar bé vosaltres. És per això que vos proposem a més un full de recomanacions per TENIR CURA DE VOSALTRES, famílies i docents.

Aquí vos posem un parell d'enllaços on podeu trobar idees per jugar amb els vostres fills durant aquest per aquest període:

[http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/los-101-juegos-mas-divertidos-para-ra-h-t-m-l/?fbclid=IwAR120iypUdJQMhbMMqyoGaJRzmvxNdX5j6uAySP34kbSSH98dLG\\_JCKpPrA](http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/los-101-juegos-mas-divertidos-para-ra-h-t-m-l/?fbclid=IwAR120iypUdJQMhbMMqyoGaJRzmvxNdX5j6uAySP34kbSSH98dLG_JCKpPrA)

<http://www.ayudaparamaestros.com/2020/03/28-videos-con-ejercicios-fisicos-yoga-y.html?fbclid=IwAR18LzYXCdDXoag3KqzT1kfZ2tCqmJVYgtvaYARmUp2HkYgWG-mCnTp5nfc>

<https://www.instagram.com/atenciontempranamater/?hl=es>

<https://www.instagram.com/pinkoatmealblog/?igshid=1pz2m4v1vt7xt>

<https://siidon.guttmann.com/ca/siidon/prevencion-salud-autocuidado/ejercicios>

<https://www.facebook.com/kylie.garvey.3/videos/3930064572933/?t=28>

“Compartir estones, compartir jocs i compartir paraules amb els nostres fills, pares, germans, avis o amics és el millor que ens pot proporcionar aquest tancament a casa...així que aprofiteu per fer exercici junts, ballar junts, cantar junts i parlar junts perquè compartir amb aquells que estimem és el més saludable tant pel nostre cos com per la nostra ment. “

Molts ànims i a seguir fent coses a casa, aviat tot passarà i tornarem a l'escola!

**Equip de Fisioterapeutes de la Conselleria d'Educació, Universitat i Recerca.**