

Consejos prácticos para ayudar a tu hijo con la fisioterapia



ASOCIACIÓN CONTRA LA FIBROSIS QUÍSTICA
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA



**ASOCIACIÓN CONTRA LA FIBROSIS QUÍSTICA
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA**

C/ Explorador Andrés, núm. 4, pta. 10
CP 46022, Valencia
Tel.: 963 567 616. FAX: 963 560 407
administración@fqvalencia.org

REALIZADO POR:

NAYLET RANGEL
JANA BORDÉS

COORDINACIÓN:

BEATRIZ MONFORT
ANA SANCHO
MÓNICA HERVÁS

CORRECCIÓN LINGÜÍSTICA

COMMUNICO

DISEÑO GRÁFICO:

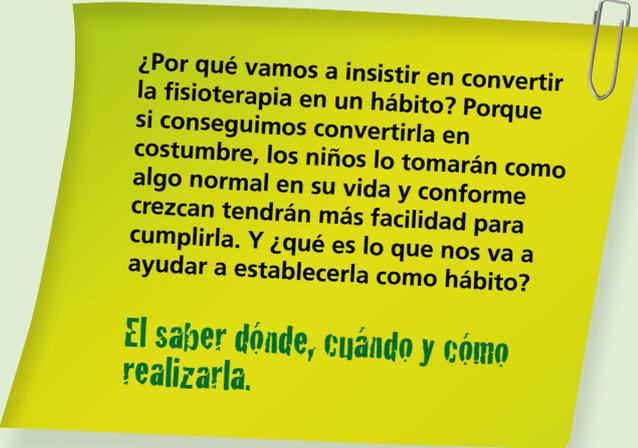
ALBERTO SÁNCHEZ

ILUSTRACIONES:

JAUME PALOP

LA FISIOTERAPIA ES IMPORTANTE PORQUE:

- Es la única manera de ayudar a eliminar el moco y disminuir el riesgo de infección pulmonar.
- Mejora el estado físico del niño.
- Ayuda a mejorar la capacidad pulmonar.
- Ayuda a mantener fuertes los músculos de la respiración y a prevenir posturas incorrectas.
- Les va a dar autonomía y va a beneficiar en su salud.



¿Por qué vamos a insistir en convertir la fisioterapia en un hábito? Porque si conseguimos convertirla en costumbre, los niños lo tomarán como algo normal en su vida y conforme crezcan tendrán más facilidad para cumplirla. Y ¿qué es lo que nos va a ayudar a establecerla como hábito?

El saber dónde, cuándo y cómo realizarla.

Importancia de la fisioterapia

Importancia de la fisioterapia



¿DÓNDE REALIZAR LA FISIOTERAPIA?

1.- Tenemos que elegir un “rincón de la fisio”, que será el lugar de la casa donde siempre haremos la fisio, con las menores interrupciones posibles. Ese lugar debe estar limpio y debe permitir al niño encontrarse cómodo.

2.- Buscamos un lugar donde colocar los instrumentos y juegos que utilizamos. Ubicamos en él un baúl o caja, que podamos cerrar, para colocarlos cada vez que usemos los instrumentos y para encontrarlos cada vez que lo necesitemos. Que sea el sitio exclusivo para los objetos de la fisioterapia.



¿Dónde realizar la fisioterapia?

¿Dónde realizar la fisioterapia?



Recuerda:

- Siempre en el mismo sitio
- Tranquilo
- Limpio
- Con material a mano



¿CUÁNDO HACER LA FISIOTERAPIA?

- Podemos incluirla en el quehacer diario de nuestro hijo. Intentaremos incluirla en nuestros hábitos de vida como una necesidad del cuerpo, es decir, como comer, dormir, mantener una higiene diaria, tener actividades recreativas...
- Podríamos realizarla al menos dos veces al día en fases estables, tomándolo como costumbre. En agudizaciones, (más cargados de moco), la realizaremos las veces al día que sea necesario.

¿Cuándo hacer la fisioterapia?

¿Cuándo hacer la fisioterapia?

- Lo ideal es realizarla antes de, por ejemplo, ir al colegio (para que tenga mejor rendimiento) y antes de que el niño se vaya a dormir (conseguirá un sueño tranquilo y relajado con sus pulmones limpios). Pero remarcamos: eso es lo ideal. Somos conscientes de la dureza que esto conlleva y de las circunstancias de la familia y, por tanto, buscaremos la adaptación más beneficiosa, siendo flexibles según las circunstancias. **EL HECHO DE QUE EL NIÑO NO REALICE LA FISIOTERAPIA UN DÍA NO VA A AGRAVAR SU ESTADO.**
- **RECUERDA:** es conveniente realizarla aun cuando no tenga síntomas aparentes de malestar. (Siempre hay moco que movilizar aunque aparentemente no lo observemos).

Ej.: Juan tiene 3 años, no conoce las horas del reloj pero sabe que cuando se levanta va a hacer pipi, luego al salón al "rincón de la fisio" con papá y luego toca el desayuno. Sabe que al salir del cole va al parque, luego hace los deberes en casa, después juega, ve la tele y cuando acaba su serie de dibujos favorita sabe que toca la fisio porque siempre es así.



Recuerda:

- **Siempre a la misma hora aproximadamente**
- **Ser flexibles**

¿CÓMO HACER LA FISIOTERAPIA PARA QUE RESULTE MÁS FÁCIL?



- 1.- Intentad que haga la fisio en un ambiente relajado (sonrisas, halagos...) y sin tensión (riñas, gritos...).
- 2.- Tiene que hacer los ejercicios de la fisio según la edad que tenga. Teniendo en cuenta que, para cada edad, existen ejercicios distintos, no le pidamos cosas que aún no puede hacer.
- 3.- Vuestra colaboración es indispensable aunque no nos opondremos si el niño prefiere hacer algunos ejercicios él solo. FOMENTAMOS LA AUTONOMÍA.

¿Cómo hacer la fisioterapia para que resulte más fácil?

- 4.- ¿Qué pasa si el hermanito quiere participar? Sería estupendo contar con un ayudante y podríamos hacer los ejercicios más divertidos además de mejorar la relación entre hermanos.
- 5.- Es muy importante que mantenga contacto con sus compañeros de clase y que no se vean afectadas sus actividades cotidianas. *Ej.: si hoy es el cumpleaños de Marta, podemos hacer una excepción.*
- 6.- Cuantas más personas sepan cómo realizar la fisioterapia, más movilidad tendrá el niño/a en el medio familiar, ya que podremos contar con apoyo para realizar la fisioterapia en casa de tíos, primos y cualquier persona cercana a la familia. Este apoyo os servirá para que podáis desarrollar vuestra vida normalmente con viajes, vacaciones...
- 7.- Hagamos partícipes de la FQ a los profesores, dándoles a conocer la práctica de la fisioterapia.

Recuerda:

- **Actitud tranquila, paraos y observaos. Si estáis muy tensos, mejor dejadlo para más tarde o delegad en otro.**
- **Exigid lo justo y poco a poco un poco más.**



EL HÁBITO

- En primer lugar, es importante que **toda la familia** comparta la situación vivida, con naturalidad y sin secretismo, que el niño pueda sentirse uno más sin necesidad de ser sobreprotegido. ¿Cómo podemos ir preparando a nuestro hijo? Haciendo hincapié desde pequeño en la normalidad de las diferencias: “ese niño es bueno en matemáticas y ese otro lo es en lenguaje”.
- Es muy importante **NO CASTIGAR** al niño si no realiza la fisioterapia, ya que lo que conseguiremos con esto es que la relacione con algo negativo, cuando nuestro objetivo es todo lo contrario. Es mejor premiar y anticipar consecuencias positivas de hacer los ejercicios. **El miedo no ayuda.**

¡NO! (COMENTARIOS QUE DEBÉIS EVITAR)

- Ingresarás en el hospital
- Te pondrás muy enfermo
- Te pincharán



“¿Y si realizas la fisio que ocurrirá?”.

- Correrás más rápido
- Descansarás mejor
- Iremos a patinar
- Compraremos pegatinas

- Estableceremos unos objetivos concretos **adaptados a la edad** y capacidad del niño. Por ejemplo, tendremos que introducir el juego al tratarse de niños más pequeños:

A LOS 2 AÑOS: POMPAS DE JABÓN

A LOS 4 AÑOS: SALTAR EN LA CAMA ELÁSTICA

A LOS 8 AÑOS: COMPETICIONES CON BOLAS

A LOS 12 AÑOS: JUEGOS DE TENIS DE LA WII

- **Objetivos realistas y realizables:** no nos podemos proponer como objetivo que el niño realice **TODOS** los ejercicios de fisioterapia en las primeras sesiones y que además los realice de manera correcta.

CASO:	OBJETIVO REALISTA:	OBJETIVO NO REALISTA:
Jaime es un niño de 5 años, sólo hace 5 minutos al día de fisio; el resto lo pasa luchando con su madre para que haga más.	<i>Que haga 10 minutos de fisio bien hecha con ayuda de su madre.</i> ¡POCO A POCO LE PEDIREMOS MÁS!	<i>Que haga 30 minutos, sin rechistar y concentrándose.</i>

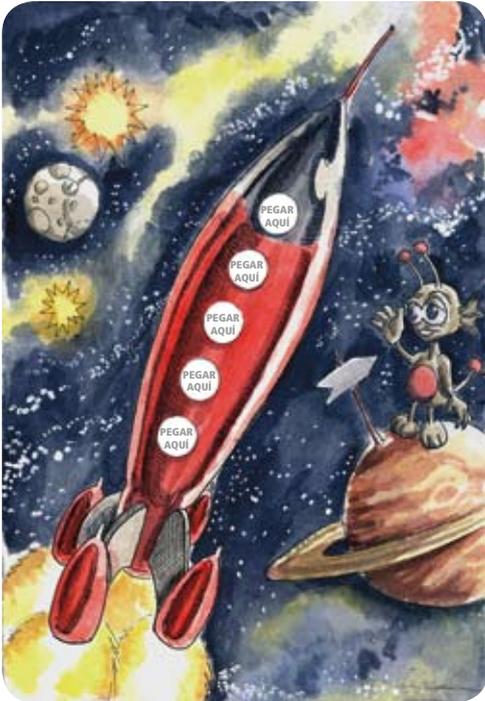


- Si nuestra meta es que el niño realice ejercicios de soplo durante "X" tiempo, **elogiaremos** cualquier acercamiento a esa meta, aunque se trate solamente de un segundo.
- Todo hábito requiere un tiempo más o menos amplio de aprendizaje. Sobre todo al principio, los padres o adultos encargados de la fisio tendrán que dedicarle tiempo y tener en cuenta que los resultados no serán inmediatos, ¡paciencia!
- Es útil acercar al niño al material que va a utilizar para realizar la fisioterapia a través de **juegos**, historietas, dibujos, de manera que asocie el material a aspectos lúdicos. Por ejemplo, el niño puede elegir un muñeco al que aplicarle las técnicas manuales (vibraciones, aplicación de aerosoles...).
- **Recompensaremos** al niño inmediatamente después de realizar la sesión de fisioterapia, sin olvidarnos de alabar verbalmente después de cada ejercicio con frases como "¡muy bien!, ¡campeón!, eres todo un gimnasta".

- Es importantísimo dirigir el **elogio** hacia la conducta, por ejemplo: sería correcto decirle “me gusta mucho cómo has realizado los ejercicios”, elogiando así su conducta, y sería incorrecto decirle, por ejemplo, “eres perfecto”, que implicaría que el objetivo es ser perfecto siempre, algo imposible de conseguir y algo dirigido a su personalidad.
- Atribuid las mejoras a los **esfuerzos** del niño: después de realizar los ejercicios de fisioterapia podéis decirle “te veo más despejado ¿A qué crees que se debe que estés mejor?”, en lugar de decirle “te veo más despejado, eso es por haberme hecho caso...”.
- Ofreced alternativas al niño y **llegad a un acuerdo** con él: si no quiere realizar un ejercicio un día determinado, no lo forcéis, buscad otro ejercicio que supla al que no quiere hacer. El objetivo, como sabemos, es poco a poco incorporar todos los días sus momentos de fisioterapia.
- **Evitad la crítica**, decirle al niño “¡venga que eso no cuesta nada, quejica!” cuando el niño está cansado no nos ayuda en absoluto y tampoco a él. Será más correcto decir “comprendo que estés cansado porque te has esforzado mucho, pero ¿qué te parece si...?”.



PARA CONSEGUIR MOTIVARLO EN LA REALIZACIÓN DE LA FISIOTERAPIA, PODÉIS AYUDAROS DE UN DIBUJO:



Póster desplegable de este dibujo en la siguiente hoja

Utilizaremos dibujos referidos a cuentos que les gusten o elementos que tengan que ver con sus aficiones. Aquí te proponemos “**el cohete**”.

¿Cómo se utiliza?

- Estará a la vista: por ejemplo, en el rinconcito donde realicemos la fisioterapia.

- Negociaremos junto a él la meta que queremos conseguir, siempre en términos positivos. Evitaremos, por tanto, decirle “como nunca quieres hacer los ejercicios vamos a probar...”. Ejemplo de meta: 5 min. de ejercicios con bolas.

- Cuando consiga esa meta, el niño pegará un **gomet** (pegatinas de colores que podéis adquirir en cualquier papelería) en el dibujo. Al principio se lo pondremos muy fácil, para motivarlo, y poco a poco le iremos exigiendo más.

- La pegatina, la pondremos inmediatamente después de conseguir la meta y la acompañaremos de un elogio (¡muy bien campeón!) y un achuchón.

- **Siempre hemos de cumplir con lo pactado y no olvidarnos nunca de rellenar el dibujo.**

Gráfico de motivación

PARA SABER MÁS:

- Acudid a vuestros centros de referencia:
 - Hospital Universitario La Fe: 963 862 700
 - Hospital Clínico Universitario: 963 862 600
- Consultad la web de la Federación Española de FQ:
www.fibrosisquistica.org
- Consultad a los profesionales de la Asociación contra la Fibrosis Quística de Comunidad Valencia
C/ Explorador Andrés, núm. 4, pta. 10
administración@fqvalencia.org
Tel.: 963 567 616
- Consultad la web de la Asociación contra la Fibrosis Quística de Comunidad Valencia
En www.fibrosisquistica.org, en el menu de Asociaciones
---> Asociación contra la Fibrosis Quística de la Comunidad Valenciana ---> Web Local
O entrando directamente en:
www.fibrosisquistica.org/valenciana/



infórmate y fórmate



ASOCIACIÓN CONTRA LA FIBROSIS QUÍSTICA
DE LA COMUNIDAD VALENCIANA

