

# LAS CUATRO P DEL ENTRENAMIENTO DE LA MARCHA EN EL HOGAR

**Artículo:** Rifton

**Traducción:** Ricard Capell, Asesor Clínico de Rehagirona



En comparación con la escuela o los centros de rehabilitación, el **hogar tiene desafíos únicos para el entrenamiento de la marcha de niños y niñas**: espacios de tamaño más reducido, limitaciones de tiempo y la ausencia de profesionales de la salud que realicen la terapia indicada para cada caso. En este artículo os dejamos algunos **consejos, ideas y recomendaciones** para realizar una óptima sesión de entrenamiento de la marcha en casa. **Los llamamos las 4P: práctica, propósito, posicionamiento y progreso.**

## 1. PRÁCTICA

El tiempo de práctica se identifica como el factor más importante en el entrenamiento de la marcha. Salvo por contraindicaciones médicas, la literatura científica establece que **contra más tiempo pase un usuario en posición vertical practicando la forma de caminar, más rápido avanzará**. Este hecho, bajo ningún concepto implica obligar al niño a realizar más esfuerzo del que puede realizar, sino simplemente posibilitarle al máximo la postura erguida y el movimiento con la mayor frecuencia posible. El movimiento no tiene porque ser el ideal. Lo que cuenta es la repetición de pasos: **práctica, práctica y práctica.**



## 2. PROPÓSITO

El entrenamiento de la marcha **es más efectivo si se le orienta hacia un objetivo**. Si tu hijo o hija está entrenando este movimiento, encuentra la forma de que éste tenga un valor que lo motive. Por ejemplo: ¿vamos al garaje a buscar el rastrillo? o ¿vamos al comedor a dar de comer al pez? Realizar una tarea útil en lugar de andar por andar es motivador para el niño y **esta motivación es fundamental en el aprendizaje motor y el desarrollo de habilidades.**

**Este método es perfectamente aplicable a la práctica de la bipedestación.** Bloqueando las 4 ruedas del Pacer, éste se convertirá en un bipedestador. Para que resulte útil, manteniendo la bipedestación se le puede pedir que ayude a amasar unas galletas o bien que dibuje.

**Los niños y niñas son inteligentes.** Saben perfectamente cuando el entrenamiento de la marcha es puramente parte de la terapia a realizar o un medio para una finalidad divertida y/o emocionante.

## 3. POSICIONAMIENTO

**Posicionar correctamente a un usuario en el entrenador de la marcha puede marcar la diferencia entre caminar diez metros o cien.** Un posicionamiento óptimo es fundamental en la prevención de lesiones por presión o roces en la piel durante el entrenamiento. A continuación, os presentamos unos consejos básicos para un **uso correcto del entrenador de la marcha Pacer**. Recuerda que estas pautas no sustituyen las instrucciones directas de los terapeutas.

### A- ALTURA DEL ANDADOR PACER DINÁMICO

Con este entrenador de la marcha, **la altura de la barra superior del chasis debe quedar a nivel de las caderas del usuario**. En caso de que el niño/a tenga contracturas en las articulaciones de la cadera o la rodilla, eleva un poco más la altura del marco para conseguir que la gravedad las relaje y pueda iniciar la marcha. Así mismo, si el niño se hundo, no es necesario elevar el chasis. Basta con elevar el posicionador de cadera o MPS o bien regular correctamente los reposabrazos para conseguir un mejor reparto del peso corporal.

### B- POSICIÓN DEL BRAZO



Los ajustes de los reposabrazos pueden facilitar una correcta postura para el entrenamiento. Lo más importante es colocar los codos y los brazos cerca del cuerpo. Esto estabiliza el tronco y la cintura escapular, permitiendo que los brazos ayuden a soportar y mover el peso durante la marcha.



Tener los brazos en abducción tal y como se ve en la imagen es incorrecto. Esta posición se la denomina como "ala de pollo" y debe evitarse, puesto que produce una presión innecesaria sobre los hombros y resulta ineficaz para soportar y desplazar el peso.

### C- POSICIÓN INCLINADA HACIA DELANTE

**Esta posición es útil para un usuario que tiene dificultades para dar pasos.** En esta posición, se facilitan los pasos gracias a la gravedad, el impulso u el "reflejo del paso".

Para crear esta posición, es necesario comprender que el asiento, el soporte de tronco y el reposabrazos pueden contribuir a compartir el peso corporal.



Mueve el soporte de tronco y colócalo mirando hacia el asiento, llevando los hombros del usuario por delante de sus caderas. El niño/a puede aguantar parte de su peso corporal y descargarlo en el soporte de tronco.

Coloca los reposabrazos más adelantados, manteniendo siempre los codos cerca del tronco.

La *checklist* de verificación del posicionamiento disponible para el Pacer puede resultar muy útil para documentar y recordar cuál es la posición más idónea para nuestro usuario.

### D- BLOQUEO DE RUEDAS

Las ruedas del andador Pacer Dinámico pueden bloquearse en la posición que se desee para realizar entrenamientos de la marcha en espacios pequeños. [Aquí encontraréis un vídeo instructivo y rápido](#). Si el usuario tiende a extenderse hacia posterior o bien empuja el Pacer hacia atrás cuando camina, puedes bloquear tanto el sentido como la dirección de las ruedas traseras.

Si bien hay que andar por un pasillo estrecho, **se puede bloquear la dirección y el sentido de las 4 ruedas**. Si el niño/a tiende a desplazarse lateralmente, **trata de bloquear la rueda trasera opuesta para ayudar a indicar la dirección**.

Finalmente, **recuerda revisar al usuario después de cada sesión con el Pacer**, especialmente si se ha realizado alguna variación en el posicionamiento. El daño en la piel puede ocurrir rápidamente, pero puede evitarse o mitigar con un simple cambio de posición o ajuste. Si se experimenta daño durante la sesión, detiene la práctica y consulta con tu terapeuta.

### 4. PROGRESO

Una excelente forma de alentar el progreso del entrenamiento de la marcha es agregar un elemento de desafío. Generalmente, un usuario puede dar más de sí en el caso de tener la oportunidad de hacerlo. Esto no significa empujarlo más allá de sus límites, más bien **encontrar formas creativas para avanzar en su patrón de marcha**. Puede ser tan fácil como aumentar la distancia de paseo, alentándolos a caminar más rápido o bien caminar cuesta arriba en un patio cubierto de hierba. Activando la función de freno de fricción de las ruedas traseras se añade resistencia, lo que representa un desafío adicional.

**La literatura demuestra que cuando existe desafío durante el entrenamiento, los niños/as experimentan mejoras**. Nuevamente, enfatizamos que la práctica y la repetición de pasos son los aspectos más importantes de una rutina de entrenamiento de la marcha. Y con práctica,

algunos días serán mejores que otros. **Así mismo, recuerda que las mejoras y cambios en las habilidades para caminar son lentas. La falta de progreso puede desalentar, pero no por ello hay que rendirse.**

Finalmente, **recordar que el entrenamiento en casa no debe sustituir ninguna de las terapias que recibe el usuario.**

Artículo de Rifton



Traducción: Ricard Capell, Asesor Clínico de Rehagirona.

