

CUIDADO DE LA POSTURA Y LA DISCAPACIDAD

**Uso del cuidado postural las 24 horas para combatir la
pareja de enemigos de gravedad y tiempo**

Artículo: Rifton

Traducción: Laura Noval, Asesora Clínica de Rehagirona



La palabra "postura" a menudo evoca recuerdos de cuando uno era niño y le decían que "se sentara derecho" - pero no es de eso de lo que estamos hablando aquí. **Las posturas que se utilizan de forma continua como hábito tendrán un gran impacto en la vida de las personas con discapacidades motoras - ¡y no para bien!** Mientras la mayoría de nosotros damos por sentada la elección de postura que adoptamos, esto no es aplicable a personas con dificultad de movimiento. Cuando tenemos la capacidad intrínseca de controlar nuestro cuerpo contra gravedad y podemos optar por movernos, asumir y mantener todo tipo de posiciones. Podemos elegir entre encorvarnos cuando nos relajamos o sentarnos erguidos mientras trabajamos, **pero ¿y si no tuviéramos esa opción?**

Una capacidad limitada para moverse cambia las reglas del juego cuando la gravedad aparece. Esto es cierto no solo para aquellos que pueden moverse poco o nada, sino también para las personas que se mueven de forma limitada debido a irregularidades en el tono muscular, deterioro sensorial, mala coordinación, rigidez articular y otros factores. Podemos describir esto como tener un repertorio de movimientos limitado. **Cuando uno no puede moverse fácil y frecuentemente a una variedad de posturas diferentes durante el día y la noche, la gravedad y el tiempo se convierten en enemigos.**

EL CUERPO DESEQUILIBRADO

Las leyes básicas de la física y nuestra propia experiencia nos enseñan sobre equilibrio y la estabilidad. Cuando los músculos se contraen por igual y simultáneamente, podemos recostarnos, sentarnos y estar de pie en equilibrio. Combinado con una base de apoyo adecuada, mecanismos funcionales propioceptivos y de equilibrio y masa corporal equilibrada en relación con nuestro centro de gravedad podemos acostarnos, sentarnos y pararse con estabilidad y movernos con control postural (1). Por lo tanto, podemos vivir nuestras vidas y hacer lo que debemos hacer. El proceso es asombroso, pero las personas que necesitan equipos de posicionamiento y movilidad luchan con estas fuerzas biomecánicas. **Con demasiada frecuencia pierden la batalla contra la gravedad y el resultado a largo plazo es una forma corporal compleja y desequilibrada.**

Cuando la postura corporal es desigual entre los lados, lo llamamos **asimetría postural**. Esto no es malo cuando se contrarresta con movimientos o posturas en la dirección opuesta. Incluso es importante para la función: todos usamos un lado del cuerpo de manera diferente que el otro para ciertas actividades. **El problema surge cuando una persona pasa muchas horas durante semanas, meses o años en la misma postura o en una postura similar sin la capacidad o asistencia para moverse hacia una mejor simetría.**



DISTORSIÓN Y MOVIMIENTO LIMITADO

Cuando esto suceda, la forma del cuerpo de una persona cambiara lenta e irremediabilmente de simetría a distorsión esquelética (2). **Puede ser tan gradual que la progresión hacia la escoliosis, las caderas dislocadas y el tórax aplanado no se nota ni se aborda hasta que es tan obvio que no se puede ignorar.** Para entonces, la salud de la persona ya está comprometida y la cirugía se considera como única alternativa. Durante mas de 32 años viviendo y trabajando como terapeuta ocupacional en mi comunidad, he visto lo que sucede con el tiempo a los niños que nacen con bonitos y simétricos cuerpos cuando se convierten en adolescentes y adultos con cuerpos distorsionados y dolorosos que limitan sus actividades diarias. **Para la mayoría, esto sucedió con oportunidades para acceder a terapias, equipación y otras intervenciones.**

RECIBIR CUIDADO POSTURAL DURANTE HORAS CRÍTICAS

Ofrecer una variedad de opciones de posicionamiento y movilidad durante el día fomentará la salud y un estilo de vida activo para las personas con discapacidad, **pero ¿qué pasa con la noche?** Los estudios han demostrado que los niños con parálisis cerebral se mueven menos por la noche en comparación con sus compañeros de desarrollo típico, con periodos prolongados de postura inmovilizada mientras duermen (3) **¿Qué les esta pasando a sus cuerpos mientras duermen en posiciones torcidas toda la noche?** Nos falta una pieza crucial del rompecabezas si no evaluamos la postura acostada, entendemos lo que ocurre y lo abordamos. El tiempo que se pasa durmiendo y relajándose fuera del equipo típico de posicionamiento/movilidad supera con creces las horas de escuela y terapia, y se puede aprovechar para mejorar durante el sueño, cuando el tono muscular se relaja. **El cuidado postural las veinticuatro horas es una forma suave y no invasiva de proporcionar la base que toda persona necesita para desarrollarse y/o rehabilitarse hasta su mejor nivel funcional personal: una forma corporal simétrica y equilibrada.**

Bibliografía

1. Pope, P.M. "Severe and Complex Neurological Disability: Management of the Physical Condition". 2007. Elsevier, Ltd. Pág. 3-6.
2. Hill [Clayton] S., Goldsmith J. (2010) "Biomechanics and Prevention of Body Shape Distortion." Tizard Learning Disability Review, Vol. 15, No. 2, Pág. 15-29.
3. Sato, H., Iwasaki, T., Yokoyama, M., Inoue, T. "Monitoring of body position and motion in children with severe cerebral palsy for 24 hours". (2014) Disability and Rehabilitation; 36(14): Pág. 1156–1160.

Artículo de Rifton



Traducción: Laura Noval, Asesora Clínica de Rehagirona.



REHAGIRONA

C/ Isaac Rabin, 15 - Pol. Ind. Montfullà - 17162 Bescanó (Girona)
+34 972 40 53 55 / +34 902 48 72 72 / info@rehagirona.com
www.rehagirona.com