

Testimonio de la madre de un bebé con hemiparesia

por [Jorge Agusti](#),

12 Diciembre 2014



Los que tenéis niños más pequeños (bebés), no os podéis perder este [blog](#) (Gracias Susana !!!)

Estos son algunos de los ejercicios que hace esa mamá enamorada con su bebé (hemiparesia derecha), muy cotidianos y siempre como un juego:

- Potenciar que mire bastante hacia el lado derecho. Por ejemplo en el carricoche, todos los juguetes los colgábamos en ese lado. O encargarla a ese lado en el cambiador. La posición de su cuna: hacia el lado afectado no debe estar la pared sino la puerta ya que los estímulos vienen de ese lado.
- Para vestirla, primero empezar con la parte afectada, y para desvestirla al revés, lo último la parte afectada.

Nos recomendaron cambiarla en nuestras piernas para realizar más ejercicio.

- Con la mano derecha que se toque el pie izquierdo y con la izquierda el derecho.

Aquí realizamos también gimnasia pasiva.

Posteriormente, fuimos a consultar con una neurofisioterapeuta pediátrica y nos sugirió levantarle un poco la zona del lumbar o sacro, de esa manera le facilitamos que sea ella quien se coja ambos pies. También es útil ponerle algo llamativo en ese pie para que ella misma lo vaya a buscar.

- Propiciar la obertura de su mano derecha: poniéndola boca abajo sobre una colchoneta, sobre un rulo o sobre una pelota (esto también ayuda en reducir la hipotonía de su tronco, ya que lo trabaja). Dándole objetos grandes donde no tenga más remedio que abrir la mano, haciendo que ella sea quien tenga que hacer el gesto poniendo el objeto que tiene que coger a diferentes alturas y distancias (SIEMPRE SABIENDO QUE LO CONSEGUIRÁ Y ALEJANDO EL OBJETO DE MANERA PROGRESIVA. NO DEBE CREARLE FRUSTRACIÓN).

El juego de los "Cinco lobitos" es una buena estrategia.

- Trabajando el volteo hacia un lado y hacia otro. Primero consiguió pasar sola de decúbito prono a supino: la poníamos boca abajo y no le gustaba pero no era capaz de girarse aunque lo intentaba. A base de repetir miles de veces la estrategia y la colocación de sus brazos y piernas para que se girara, ella lo consiguió y lo integró para realizarlo sola.

El volteo inverso (de decúbito supino a prono) lo realizábamos de la misma forma y la motiábamos poniéndole juguetes. Para girarse hacia el lado derecho su mano izquierda pasa sin problemas la línea media y le ponemos el juguete cerca de su oreja derecha pero hacia arriba para que tenga que acabar de girarse para cogerlo.

Cruzar su línea media con el brazo derecho le ha costado más y ahora ya lo tiene integrado, sin embargo le cuesta estirlo tanto como el izquierdo, y para conseguir hacer el volteo para ese lado, le ponemos el juguete en vez de al lado de su oreja, al lado de su hombro y un poco alejado para que tenga también que acabar de girarse para cogerlo.

En un par de ocasiones ya ha realizado este volteo también de manera espontánea, pero recientemente, con más de seis meses.

Es bueno hacer volteo varias veces seguidas hacia ambos lados.

- Que coja objetos a diferentes alturas en decúbito prono (boca abajo), y en posición sentada. Ella todavía no se aguanta sola sentada pero vigilando que esté recta y las piernas colocadas de manera simétrica una respecto a la otra, la siento conmigo para hacer este ejercicio.

- Sentada sobre mi pierna o sobre el rulo, vigilar que apoye bien ambas plantas de los pies, y que ella haga el impulso para levantarse y volverse a sentar (trabaja hipotonía y piernas). Esto lo hemos empezado a trabajar a partir de los cinco meses y hay que vigilar que las piernas cuando están flexionadas, no estén hacia adelante, sino que sigan la línea de su tronco, ya que sino propiciaríamos una mala postura de su pie.

También hay que vigilar que su sacro no esté más bajo que sus rodillas, es decir, que cuando se siente no haga pendiente hacia arriba, sino que la superficie sea recta o incluso con pendiente hacia abajo, no al revés.

-Así mismo boca abajo sobre el rulo, propiciar que se ponga de rodillas y que las levante. La pierna derecha tiende a bajarla antes porque se cansa.

- Movilizaciones constantes y estiramientos de pierna y pie derecho. Rotaciones y masajes. Propiciar el máximo movimiento y obertura.

- Ponerla en decúbito supino (boca arriba) y flexionar sus rodillas poniendo las plantas de sus pies apoyadas en el suelo, de manera que ella sola levante la cadera.

Hay que vigilar que no arquee mucho la espalda ya que por lo visto no sería bueno.

También hay que propiciar desplazamientos hacia adelante y no hacia atrás.

- Realizar el decúbito prono encima de mi para que no le quede otra que hacer fuerza con los brazos (no hace falta decir que vigilemos que la mano esté abierta y el pulgar hacia fuera).

- Cogerla de las manos y que ella haga fuerza para levantarse y volverse a echar.

- Manipulación de la mano afectada: juegos de manos, canciones, diferentes texturas, objetos vibratorios, que coja muchas cosas diferentes...). Hay que vigilar no dejar de banda su mano no afectada, ya que no queremos que retrase su desarrollo. También hay que propiciar ejercicios donde la utilice.

- Restricción de su mano izquierda: cuidado en no inmovilizar su brazo. Éste ha de quedar libre, se trata de hacer su mano no afectada más torpe mediante por ejemplo una manopla, y que su mano afectada ejerza el rol de dominante. Importante la constancia diaria para valorar progreso. Y también realizar ejercicios bimanuales (por ejemplo poniéndole un objeto redondeado como una botella de agua vacía o medio vacía encima de su pecho a la mitad, o una pelota blanda, y que tenga que cogerla con ambas manos; o una pelota con agujeros blanda que para manipularla tenga que "pasársela" de una mano a la otra. Es bueno que no sólo aprenda a coger objetos sino también a soltarlos e incluso como hace con seis meses y medio, a lanzarlos) pero sin darle órdenes, que tenga que hacerlo forzosamente.

- Pegar encima de objetos que hacen sonido (tambor, caja, piano con teclas grandes...) y que ella lo haga sola. Así abre también la mano y se estimula de manera sonora.

Con seis meses y medio lo hace espontáneamente con su mano izquierda y le cuesta hacer el movimiento sin que se le cierre la mano con la derecha. También es bueno que zarandeen un sonajero o algo que haga ruido, pero a ella le cuesta este ejercicio también. A base de repeticiones y ayudándola lo acaba entendiendo y adquiriendo.

Hay que fomentar que sea ella sola quien lo haga, no hacérselo nosotros moviendo nosotros su mano, sin embargo a veces va bien para hacer modelaje.

- Ponerle unas cuerdecitas entre los dedos de los pies y que ella se la vaya a buscar. A la vez trabaja la sensibilización y separación de sus dedos. También ponerle algún objeto en el pie derecho para crear su curiosidad y que lo vaya a buscar.

- Cuando le doy el pecho, vigilo que su mano afectada esté activa, aguantando, cogiendo mi collar, mi camiseta... y cuando le damos papilla, vamos haciendo que sea ella quien coja la cuchara con una mano y con la otra. Mientras, la mano que no tiene cuchara coge el plato o juega con él ya que tiene unas pelotitas no muy pequeñas que se mueven en un lateral.

- Al principio, de más bebé, tenía más tendencia a tener el puño cerrado y habíamos de vigilar que no cogiera cosas muy pequeñas que fomentaran ese puño cerrado. Era más conveniente darle cosas más gruesas para que abriera la mano.

Ahora que tiene más precisión, también coge objetos más delgados en función del ejercicio que hacemos.

- Jugar con un globo en posición supino (dentro del globo podemos poner unos granitos de arroz para que haga ruido), para que lo mueva con las manos y con los pies.

Básicamente: evaluar lo que no hace o le cuesta e ir a por ello trabajando para que lo consiga.

Aparte de estos ejercicios, busqué más repertorio en "documentos" de Hemiweb, y adapté algunos de los propuestos:

- Pegar una pegatina sobre el dorso de su mano para que con la otra se la vaya a despegar o a buscar. Se puede realizar con un calcetín o con una pulsera con cascabeles o algún juguete-pulsera. También en el pie afectado para que ella vaya a cogérselo.

- Peinarse (nosotras hacemos "guaaaapa la mama" o "guaapa la peque").

- Fomentar que se lleve ambas manos a la boca, o que con ambas manos se lleve objetos a la boca. Le cuesta más con la derecha pero lo hace.

- Rodar una pelota pequeña desde una mano hasta otra sobre una superficie plana, y probarlo a diferentes alturas.

- Darle un trozo de papel para que lo arrugue y lo rasgue. Vigilar no se corte, el diario va bien porque es más blandito.

- En decúbito supino, colocar objetos por encima de su cabeza y estirarle los brazos hacia arriba abriéndole la mano para que los toque y los coja.

- Sentada (no durante mucho rato porque en nuestro caso no tiene el tronco preparado) colocar objetos a distintas distancias para que tenga que alcanzarlos separando los brazos de su cuerpo y estirándolos.

Ella ahora ya va a buscar a las personas conocidas incluso con todo su tronco para que la cojan, y toca las caras estirando los brazos y abriendo las palmas de las manos.

- Sentada sobre el rulo desplazar el peso del cuerpo hacia un lado y luego hacia el otro. Para facilitar que no tengamos que corregir los pies cada vez, el truco es hacerle presión encima del muslo junto a la rodilla y así se mantiene firme con las plantas del pie en el suelo.

- Poner y sacar objetos de una caja.

- Hacer bravo juntándole las palmas de las manos.

Y SOBRE TODO, REFUERZO POSITIVO. Si algo no lo hace bien, no decirle "noo, esto muy mal", sino que constantemente decirle "bueno, qué bien lo ha hecho esto, bravo!".

Otra cosa importante es respetar al bebé, cuando ya no puede más pasar a otro ejercicio o parar, respetar su ritmo en todo momento: MÁS NO ES MEJOR: lo importante no es la cantidad, sino la calidad.

Y no hacer los ejercicios o movimientos rápidos, sino más lentos y que tenga tiempo de asimilarlos.

VIGILAR MUCHO QUE SU CUERPO ESTÉ SIMÉTRICO. Que sus piernas estén alineadas con su espalda, ya que tiende a inclinar su cuerpo hacia el lado afectado. Nos recomendaron que fuéramos corrigiendo esta postura. Por ejemplo, en decúbito supino basta con poner la palma de mi mano en su cadera de vez en cuando para estirarle la pierna y ponerla recta.

En cuanto a su brazo, si hemos de ayudarla, no hay que cogerla del brazo para estirárselo, sino realizarlo desde el hombro u omóplato.

Respecto a las horas que nos pasamos. No puedo decir que hacemos "tantas" horas seguidas. Nosotros vamos haciendo durante todo el día constantemente en cualquier momento cotidiano, y varias veces al día nos ponemos en nuestro "gimnasio" (zona del comedor con colchoneta en el suelo y todo tipo de objetos y juguetes para trabajar), y realizamos ejercicios de manera más intensa pero hasta que ella "dice basta".

Como infante, creemos que debe de ser feliz y estar tranquila, y que no parezca que todo el día estamos trabajando, ya que esto sería agotador para todos. Nuestro trabajo es sutil, como un juego pero constante.

La música es una muy gran aliada !!!