

CANVI DE PARADIGMA

SI EL MÓN S'ATURA,
APRENEM A MOURE'NS

Sandra Alonso Marsol

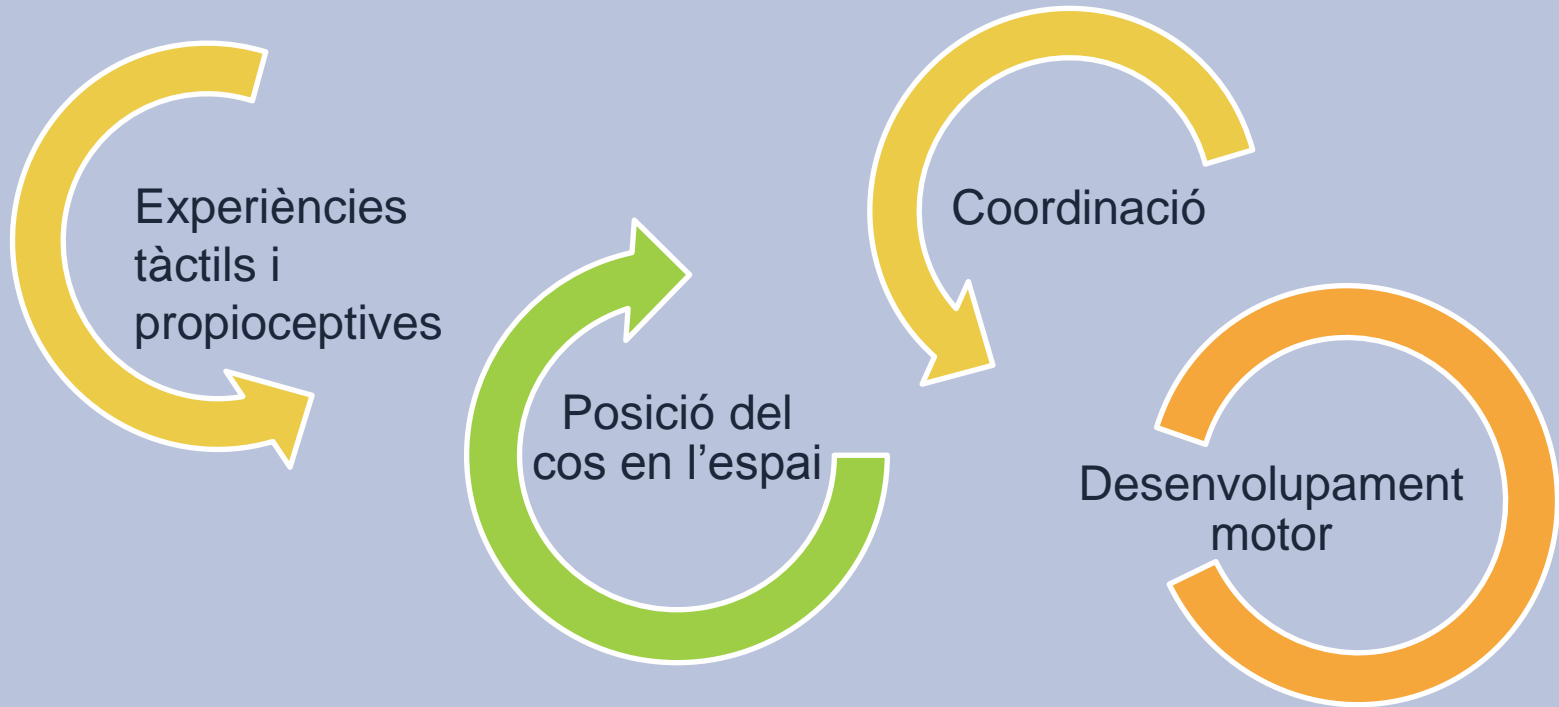
Fisioterapeuta en discapacitat Intel·lectual
Professora associada a la UAB



CONSCIÈNCIA CORPORAL



CONSCIÈNCIA CORPORAL



CONSCIÈNCIA CORPORAL

- ❑ Activitats tàctils i de motricitat fina
- ❑ Activitats propioceptives i sensorials
- ❑ Activitats de coordinació i equilibri
- ❑ Activitats motores
- ❑ Estimulació multisensorial: concepte Snoezelen
- ❑ Relaxació progressiva: tècnica de Jacobson
- ❑ Relaxació per respiració: mètode Feldenkrais

ACTIVITATS TÀCTILS I DE MOTRICITAT FINA

- Moviments precisos que donen sentit a altres moviments
- Desenvolupament de la motricitat grollera i sistema neurològic



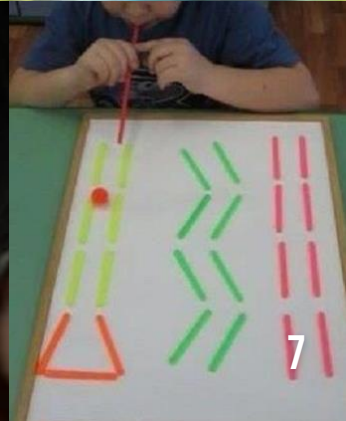
TÀCTILS I MOTRICITAT FINA

- Caixes sensorials (farina, sorra, pedres...)
- Textures, teles
- Resseguir figures, objectes



TÀCTILS I MOTRICITAT FINA

- Bombolles de sabó, bufar un molinet, serpentines, plomes, canyetes
- Pulveritzar aigua o desinfectant
- Desembolicar joguines en diferents papers (alumini, de seda, celofan, diari...)



ACTIVITATS PROPIOCEPTIVES I SENSORIALS

- Informació sobre orientació espacial
- Posició d'articulacions
- Sincronització de moviments
- Reconèixer el mon



PROPIOCEPTIVES I SENSORIALS

- Ampolles sensorials (de pedres, perles, pompons, gomes, plomes, figures...)
- Sentir límits corporals (amb raspalls, teles, esterilles, coixins, pilotes...)
- Resseguir extremitats



PROPIOCEPTIVES I SENSORIALS

- Manta o mitja de pes
- Joc del mirall
- Imitar una figura de la pissarra amb els braços i/o cames
- Pressions en parelles, dient en veu alta les parts del cos
- Reconèixer parts del cos del professor, company o pictograma



PROPIOCEPTIVES I SENSORIALS

- Pressions amb pilota al peu
- Massatge amb pilota o globus, en parelles



ACTIVITATS DE COORDINACIÓ I EQUILIBRI

- Moviments corporals de forma correcta i eficient
- Treball d'equilibri, sincronització, orientació i força



COORDINACIÓ I EQUILIBRI



- Passar-se globus (coordinació oculomaneal)
- Passar-se una pilota (coordinació oculopèdica)
- Caminar sobre coixins o matalassos
- Curses de relleus, portant un objecte al cap, entre els colzes, les cames...



COORDINACIÓ I EQUILIBRI



- Inclinació en bipedestació (dissociació)



COORDINACIÓ I EQUILIBRI



- Dissociació oculocervical



COORDINACIÓ I EQUILIBRI



- Protracció escapular



COORDINACIÓ I EQUILIBRI

- Equilibris en monopdestació (dificultat amb girs de cap)



COORDINACIÓ I EQUILIBRI



- Que no caigui el boli



COORDINACIÓ I EQUILIBRI

- El “piano” amb els dits, ajudant-se de la mà



COORDINACIÓ I EQUILIBRI



- “Ventilador”, mantenint cama en safata i movent objecte



COORDINACIÓ I EQUILIBRI



- Obrir i tancar cames i braços
- Salts



COORDINACIÓ I EQUILIBRI



- Cursa estàtica (genolls - talons)
- Creuar cames
- Salts
- Girs



ACTIVITATS MOTORES

- Motricitat grollera
- Musculatura gran, involucra tot el cos
- Coordinació !
- Necessiten d'estabilitat del core (tronc)



ACTIVITATS MOTORES

- Flexió i extensió de columna amb braços



ACTIVITATS MOTORES

- Inclinió
- Rotació



ACTIVITATS MOTORES

- Puntetes (la ballarina)
- Patades



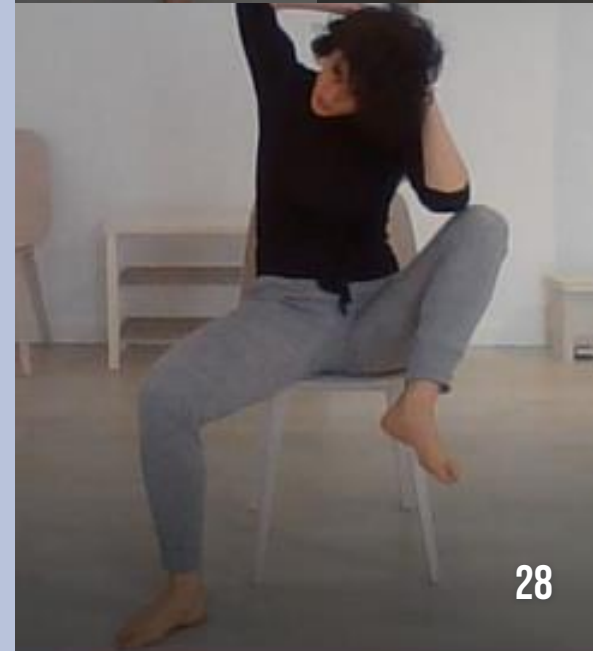
ACTIVITATS MOTORES

- Squats en paral·lel
- Squats cames obertes
- Squats en rotació interna



ACTIVITATS MOTORES

- Flexió colze-genoll



ACTIVITATS MOTORES

- Boxa
- El cotxe (pedals i volant)
- La moto (canells)
- El vaixell (braços laterals)



ACTIVITATS MOTORES

- Fer música (la bateria, amb pilotes, escriptori...)
- El tambor amb els peus



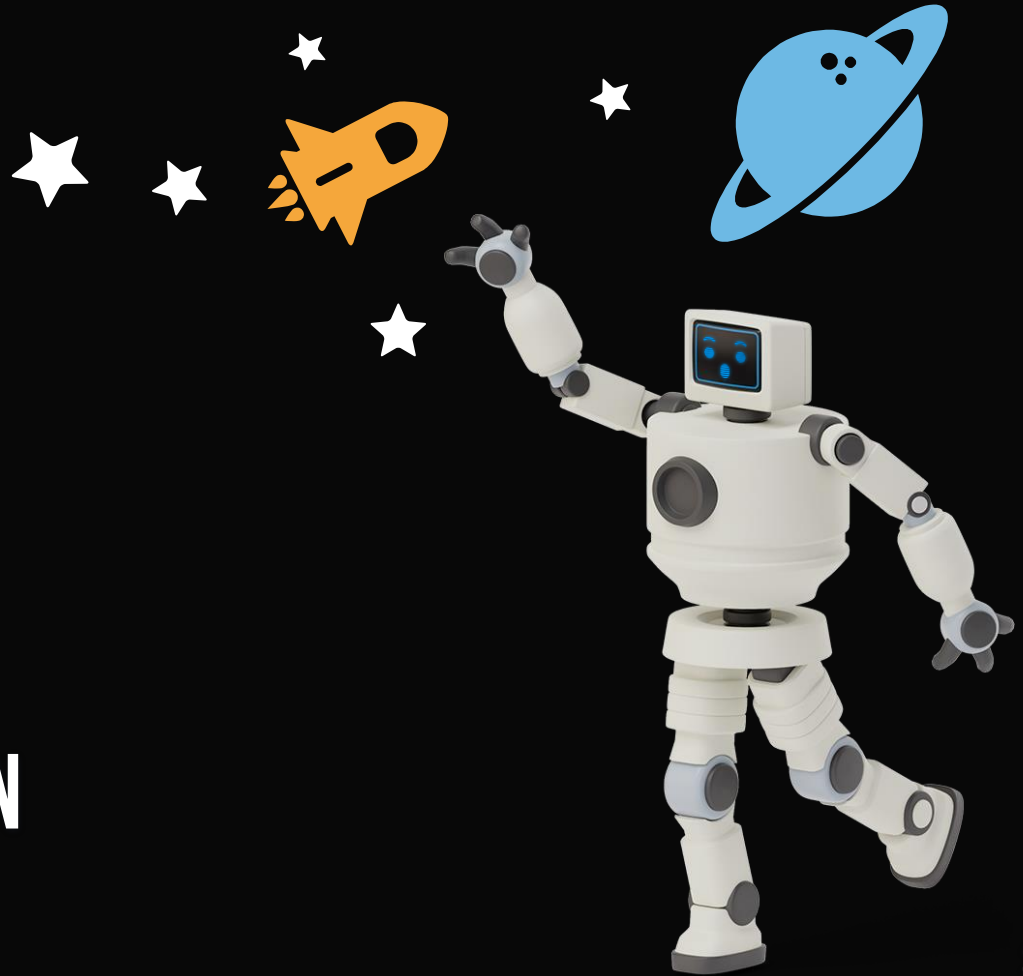
ACTIVITATS MOTORES

- Imitar animals amb el cos (arribar a un consens)
- Moure's com un ramat d'animals



**ESTIMULACIÓ
MULTISENSORIAL:**

CONCEPTE SNOEZELEN



CONCEPTE SNOEZELEN

Preten oferir **sensacions de benestar** a les persones amb greus afectacions, on d'una forma activa o passiva poden **interaccionar amb l'entorn** (Mertens and Verheul, 2005).

Snoezelen implica un tipus concret d'intervenció en persones amb discapacitat intel·lectual i altres col·lectius amb alteracions sensorials o dificultats conductuals i/o emocionals.

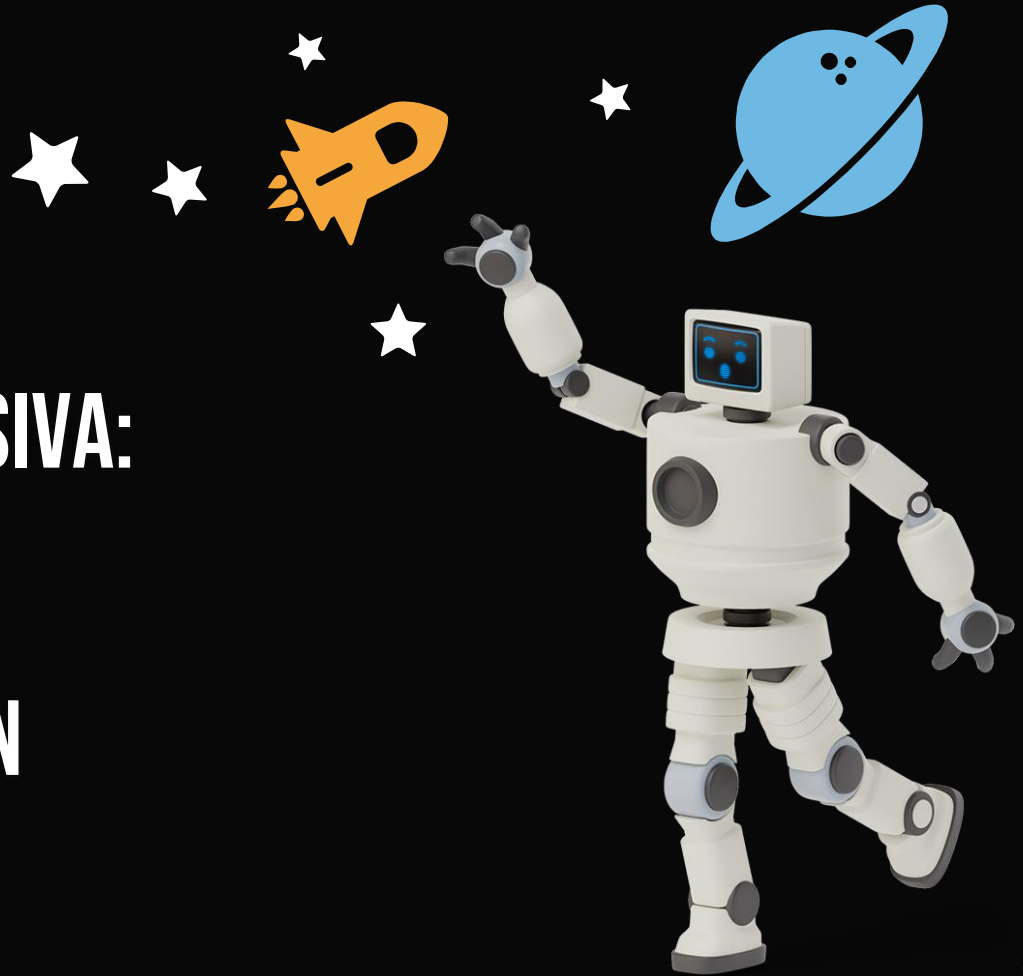
CONCEPTE SNOEZELEN APLICAT A RELAXACIÓ PASSIVA

- Crear atmosfera si no es disposa d'una sala multisensorial:
- Llums baixes, musica relaxant, colònia o difusor d'olors...
- Col·locar els nens aprop o en rotllana
- Aplicar estímuls tàctils i propioceptius:
- Cordills, mantes, llençols, pilota suïssa, cascavells, pressions, pesos...



RELAXACIÓ PROGRESSIVA:

TÈCNICA DE JACOBSON



RELAXACIÓ MUSCULAR PROGRESSIVA

Tensionar i relaxar diferents músculs , mantenir 10seg

- Cara
 - Front, ulls, llavis
- Coll i braços
 - Coll, espatlles, braços i mans
- Abdomen
- Cames

Repassar els grups musculars per si estan relaxats

VISUALITZACIÓ GUIADA

- Relaxació mental
- Escena agradable amb diferents sensacions
- Evocar colors, olors, temperatures, tacte, sorolls ...

- Ex: estirats a la platja, al bosc, arribar a l'habitació quan esteu cansats...

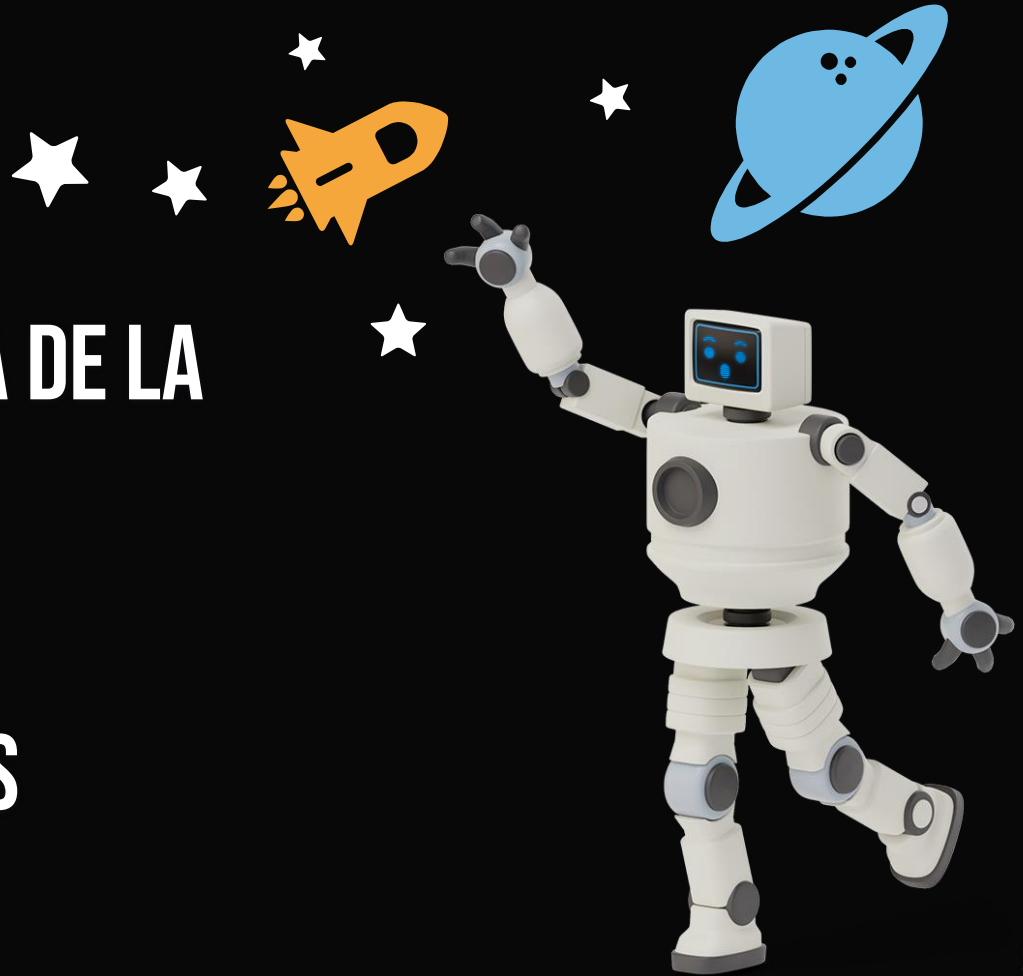


VISUALITZACIÓ GUIADA

- Implicar els 5 sentits, de forma aïllada:
- Vista: imaginar un arbre, un animal, un objecte, una trena, una forma...
- Oïda: el vent, persones dient el teu nom, un instrument, aigua corrent, animals...
- Olfacte: gespa, flors, pa, llimona, xocolata, colònia...
- Gust: plàtan, xocolata, pasta de dents, taronja...
- Tacte: donar la mà, estar dempeus sobre la sorra, tocar teles...
- Temperatura: beure alguna cosa calenta, prendre el sol, tocar la neu, agafar un glaçó...

**RELAXACIÓ PER MITJÀ DE LA
RESPIRACIÓ:**

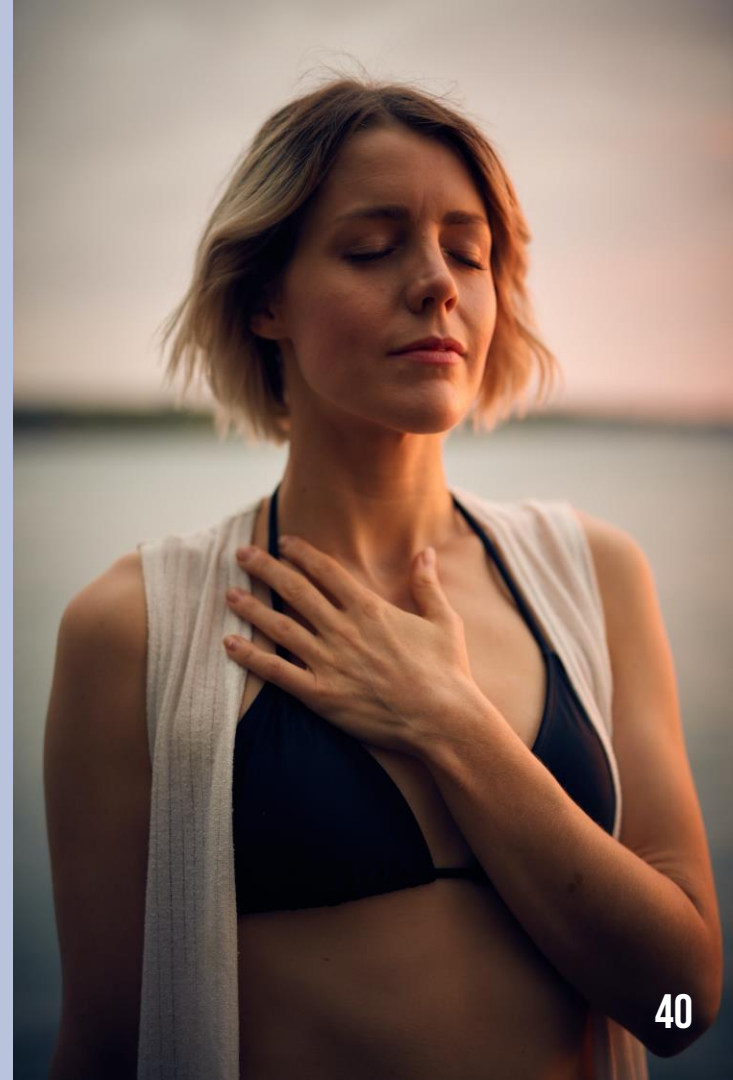
MÈTODE FELDENKRAIS



RESPIRACIÓ TORÀCICA

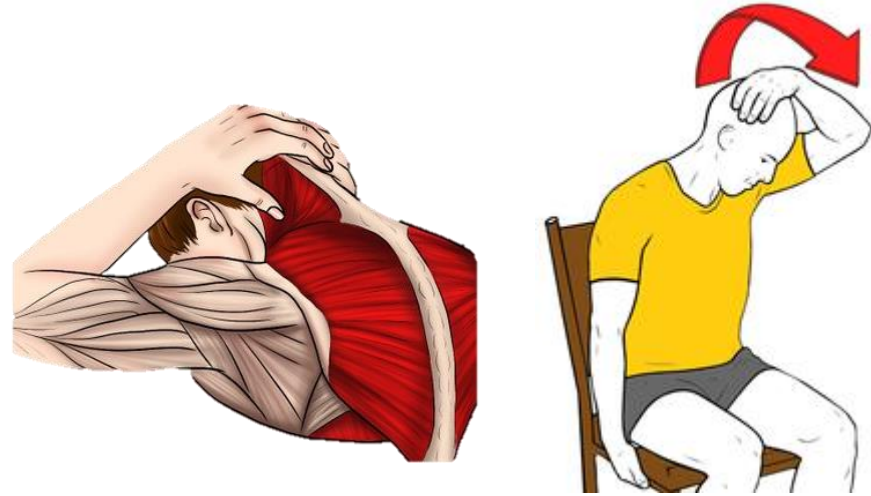


- Costal superior
- Més superficial, curta, ràpida
- Utilització de musculatura respiratòria accessòria
- Més volum residual aire
- Menys oxigenació dels teixits



ESTIRAMENTS

- Trapezius, scalenes, levator scapulae
 - Mantener 30seg



1

2

3



RESPIRACIÓ ABDOMINO- DIAFRAGMÀTICA

- Posició SD
- Mà al pit i a l'abdomen
- Inhalar en 2
- Inflar abdomen
- Exhalar en 4 amb llavis frunzits



RESPIRACIÓ ABDOMINO- DIAFRAGMÀTICA

Progressió (professionals):

- DS
- BP
- Mirant al sostre
- Baixant mentó
- Multitasking



¿PREGUNTES?



BIBLIOGRAFIA

- ✓ Duchenne-spain.org. 2021. [online] Available at: <<https://www.duchenne-spain.org/wp-content/uploads/2020/05/011-Guia-Educativa-en-DMD-DMB-WEB.pdf>> [Accessed 9 February 2021].
- ✓ Elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com. 2021. *El esquema corporal, por Mabel Freixes*. [online] Available at: <<https://elsonidodelahierbaelcrecer.blogspot.com/2013/06/el-esquema-corporal-por-mabel-freixes.html>> [Accessed 9 February 2021].
- ✓ Fundación ASMI. 2021. *Terapia SNOEZELEN. Relajación en niños con TDAH - Fundacion Asmi*. [online] Available at: <<https://fundacionasmi.org/terapia-snoezelen-relajacion-en-ninos-con-tdah/>> [Accessed 9 February 2021].
- ✓ Isna-mse.org. 2021. [online] Available at: <<https://www.isna-mse.org/assets/maria-cid-2010-article-snoezelen.pdf>> [Accessed 9 February 2021].
- ✓ Ahuce.org. 2021. [online] Available at: <http://www.ahuce.org/Portals/0/Publicaciones/Boletines_OI/Gu%C3%ADa%20b%C3%A1sica%20de%20fisioterapia%20educativa.pdf> [Accessed 9 February 2021].
- ✓ T. and recientes, E., 2021. *TÉCNICAS DE VISUALIZACIÓN (o imaginación guiada) – BIOCONSCIENCIA*. [online] Bioconsciencia.es. Available at: <<https://www.bioconsciencia.es/tecnicas-de-visualizacion-o-imaginacion-guiada/>> [Accessed 9 February 2021].