

Juegos terapéuticos para el tratamiento del pie plano en niños de 4 a 5 años

Therapeutic games for the treatment of flat feet in children aged 4 to 5 years

Ricardo Antonio Valdés-Llossas¹, Lourdes Utria-Figueroa²

¹ M. Sc Prof. Asist: Universidad de Guantánamo, Cuba. aracelis@cug.co.cu

² M. Sc Prof. Asist: Universidad de Guantánamo, Cuba. lourdes@cug.co.cu

Fecha de recepción: 23 de abril de 2010

Fecha de aceptación: 22 de junio de 2010

RESUMEN

El juego es la actividad que más atrae al niño y es muy importante para su desarrollo. A través de este, el pequeño descubre las relaciones que existen objetivamente entre las personas, comprende que la participación en cada actividad exige del hombre el cumplimiento de unas determinadas obligaciones y le da una serie de derechos. En el trabajo investigativo se ofrece a los profesionales de la cultura física y el deporte un instrumento para mejorar la atención de los niños con pie plano grado 1 de manera que se flexibiliza el tratamiento de esta deformidad lo que significa un reto para la cultura física terapéutica. Para la realización de la investigación fueron utilizados métodos del nivel teórico, del empírico y del matemático.

Palabras clave: Cultura física terapéutica; Tratamiento; Pies planos; Juegos terapéuticos

ABSTRACT

The game is the activity that attracts the child and is very important for their development. Through this, the small discover relationships that exist between people objectively understand that participation in every activity of man requires compliance with certain obligations, and gives you a number of rights. In the investigative work offers practitioners of physical culture and sport a tool to improve care for children with flat feet Grade 1 is relaxed so that the treatment of this deformity which means a challenge for physical culture therapeutics. To carry out the research were used the following methods the theoretical level, the empirical, the mathematician.

Key words: Therapeutic physical culture; Treatment; Flat feet; Therapeutic games

INTRODUCCIÓN

La educación física en Cuba es una parte importante de la educación integral de nuestro pueblo, pues contribuye a la formación de una sociedad físicamente apta para el estudio, la defensa y la producción en aras del desarrollo de la comunidad socialista.

Por lo que ocupa un lugar esencial en el sistema del desarrollo integral armónico del niño de edad preescolar, precisamente en esta edad se sientan las bases para una buena salud, para el desarrollo físico correcto, para una alta eficacia del organismo, por tanto en este período se verifica el proceso de la educación de las cualidades físicas a través de las actividades físicas que se desarrollan como parte del currículum de educación preescolar.

En la edad preescolar los niños son muy ágiles e inquietos, pero sus movimientos aún son imperfectos. En su esqueleto hay mucho tejido cartilaginoso y por eso es muy flexible, sus músculos son débiles, por lo que en este período a los niños le son accesibles ejercicios que requieren rapidez y habilidad, pero con pequeños esfuerzos musculares. Cuanto más ágil es el preescolar tanto más rápidamente se desarrolla su musculatura y más perfecta se hace la coordinación de los movimientos.

La pérdida del arco longitudinal se considera pie plano. En el pie plano la línea del peso normal se desvía hacia dentro, ya que la carga del peso no se trasmite correctamente y se concentra por delante y por detrás del astrágalo debido a la pronación del retropié o parte posterior del pie porque en estos casos el arco longitudinal ha descendido, los músculos, tendones y ligamentos de la cara interna del pie están distendidos a la vez que el borde se retrae.

En estudios preliminares realizados por Yaquelín Cruz y Arnaldo Marrero (1995), "Juana de la Torre" de Jorge Bidopia (1997) y Milanne Driggs (1998), donde fueron aplicados distintos métodos y técnicas para la determinación de las deformidades plantares en niños con pies planos y proponen vías para el tratamiento de esta deformidad en otras edades y por otras vías, no habiéndose aplicado juegos, lo que permite flexibilizar el tratamiento, haciéndolo más motivado y menos traumático; así como revisiones

documentales que justificarán la esencia de nuestras inquietudes al respecto, comprobamos que los programas de la actividad programada de educación física, no respaldan a través de los contenidos que se imparten, el tratamiento científico al proceso de formación de los arcos plantares en este grupo lo que permitió plantear las siguientes insuficiencias:

- Existe un alto porcentaje de niños con pies planos en la comunidad Paraguay, municipio Guantánamo.
- Insuficiente atención y tratamiento a pies planos en las clases del Programa Educa a u Hijo en la comunidad de Paraguay.
- Insuficiente personal capacitado para implementar los ejercicios físicos con fines terapéuticos en la comunidad.

Por lo que nos proponemos como situación problemática a investigar ¿cómo mejorar el tratamiento de pie plano en niños de 4 a 5 años de la comunidad Paraguay? Siendo nuestro propósito elaborar juegos terapéuticos para mejorar el tratamiento del pie plano grado 1 en niños de 4 a 5 años de la comunidad Paraguay.

DESARROLLO

En el trabajo investigativo se muestra una propuesta de Juegos terapéuticos para mejorar el tratamiento de pie plano en niños de 4 a 5 años de la comunidad Paraguay, con su respectiva fundamentación. Se muestran además los resultados de la valoración de la factibilidad de las acciones.

Orientaciones metodológicas para la realización de los juegos terapéuticos para el tratamiento del pie plano en niños de 4 a 5 años de la comunidad Paraguay.

La organización es un aspecto de suma importancia ya que de ello depende en gran medida, el éxito de la actividad. La ejecutora debe observar que la integración de los equipos sea equitativa, en dependencia del tipo de juego, buscando que estén conformados por niños de uno y de otro sexo y de acuerdo con las condiciones físicas de estos.

Luego la ejecutora da una explicación breve en la que da a conocer el nombre del juego, el contenido y las reglas de este. Una vez hecho esto se realiza una primera ejecución por un equipo para determinar si los alumnos han comprendido y proceder entonces a realizar la primera práctica con todos los

niños. En este momento la ejecutora debe aprovechar todas las situaciones de dudas que se produzcan, para hacer las aclaraciones que faciliten la comprensión e insistir en la correcta aplicación de las reglas.

Con esta práctica se logra el conocimiento integral del juego y de las acciones que se deben realizar. Posteriormente se procede a la ejercitación del juego, momento en que se deben evitar las interrupciones, por lo que las correcciones deben hacerse al terminar cada repetición.

Un aspecto esencial en el desarrollo de los juegos es la correcta aplicación y cumplimiento de las reglas que garanticen una buena realización. Mediante ellas los niños interiorizan la responsabilidad que tienen durante el desarrollo de la actividad y los beneficios que brindan a su colectivo.

Obtener del grupo la respuesta máxima a los juegos (motivación), es fundamental que la ejecutora entusiasme y estimule a los niños, mediante una conversación o narración que los incite a realizar la actividad, así como indicarle el nombre de los juegos e insistir que los educandos los identifiquen y aprendan, para que los puedan realizar en su tiempo libre.

Se deben realizar con los pies desnudos (descalzos), para que las sensaciones que la planta del pie recibe directamente del suelo se sumen y fortalezcan los impulsos cinestésicos. Operando en forma conjunta, coordinada, ambos tipos de estímulos actúan provocando el trabajo de la musculatura de los pies y las piernas.

Objetivos generales del conjunto de juegos.

El conjunto de juegos que se proponen está encaminado a fortalecer los músculos tibial anterior, posterior y peroneos laterales. A estos cuatro músculos se les ha llamado con mucho acierto “las riendas del pie” porque cuando ellos se contraen a la vez, tiran del arco longitudinal hacia arriba y lo mantienen. También se fortalecen los músculos de la región plantar ya que estos por medio de su tono contribuyen a mantener los arcos del pie. Martínez Páez (51, 466)

JUEGO NO. 1

Nombre: El campeón.

Tipo: motriz.

Objetivo: desarrollar y fortalecer los tendones tibiales y elongar los peroneos y el tendón de Aquiles, así como proporcionar el desarrollo de cualidades y habilidades motoras básicas.

Materiales: dos cubitos

Instrumentación pedagógica:

En dos hileras detrás de la línea de partida desde donde llegarán a los obstáculos retornando al lugar de partida

A la señal de la ejecutora o el profesor los niños salen caminando en punta de pie (apoyando el metatarso), le dan la vuelta a los cubitos y se incorporan de igual forma al lugar de partida.

Regla: esperar la señal de la ejecutora.

Variante: en caso de cansancio por parte de los niños, lo realizarán con el borde externo de los pies.

Valoración físico terapéutica: este juego se realizó en la parte inicial de la actividad para un mejor calentamiento de los músculos que mantienen y estabilizan la bóveda del tarso.

JUEGO NO. 2

Nombre: El trencito.

Tipo: imitación.

Objetivo: fortalecer los tendones tibiales y elongar los peroneos y el tendón de Aquiles, además de proporcionar el desarrollo de cualidades y habilidades motoras.

Materiales: tizas.

Instrumentación pedagógica:

Dos hileras de niños agarrados por los hombros.

A la señal de aviso de la ejecutora o el profesor, los niños que se encuentran en dos equipos separados se guiarán cada uno con una ejecutora primeramente y los niños irán detrás de ella, apoyando el borde externo sin romper el tren, en la segunda repetición lo harán solos, escogiendo un conductor y ganará el que mejor guíe el tren.

Regla: no pueden salirse de la línea trazada para el tren.

Variante: en el momento que se les haga agotadora la posición con el borde externo, cambiarán pasando a realizarlo en punta de pie.

Valoración físico terapéutica: este juego se realizó en la parte inicial de la actividad, fortaleciéndose los músculos tibiales y da movilidad al tobillo.

JUEGO NO. 3

Nombre: Mamá de fiesta.

Tipo: imitación.

Objetivo: fortalecer los músculos que mantienen y estabilizan la bóveda del tarso, así como contribuir al desarrollo del lenguaje oral.

Materiales: ninguno.

Instrumentación pedagógica:

Los niños en punta de pie, imitarán a su mamá cuando sale para una fiesta con sus zapatos altos y hablarán sobre este tema (la fiesta), cómo les gustaría que se la hicieran.

Regla: siempre en punta de pie.

Valoración físico terapéutica: juego que se realizó en la parte inicial de la actividad, logrando un mejor calentamiento de los músculos de la pierna y pie, mejorando la movilidad articular del tobillo.

JUEGO NO. 4

Nombre: Coge la estrella.

Tipo: motriz - sensorial

Objetivo: - fortalecer la musculatura de las piernas y pie. Contribuir al desarrollo físico de los niños.

Materiales: seis cubitos y dos estrellas.

Instrumentación pedagógica:

Los niños descalzos se colocan en dos hileras detrás de la línea de partida, deberán vencer obstáculos hasta llegar a la línea final donde se encuentra la estrella.

El juego inicia a la señal de la ejecutora o profesor al tocar el niño, este corre y gira alrededor de tres cubitos que se encuentran en el camino uno seguido del otro, luego, al finalizar habrá una estrella colocada en alto, la cual deberá ser alcanzada en punta de pie para continuar el juego, una vez alcanzada esta, el profesor la coloca en el mismo lugar, y el niño vuelve a la hilera incorporándose al final de la misma.

Reglas: es obligatorio girar en círculo donde están los cubitos, hasta que no alcance la estrella no puede incorporarse a la formación.

Valoración físico terapéutica: este juego se realizó en la parte principal de la actividad, mediante la carrera se desarrolla la coordinación, el ritmo, el equilibrio, la orientación y la flexibilidad, además contribuye en sus diversas formas, a fortalecer los músculos en general del pie y en especial a los que con su tonicidad mantienen el arco.

JUEGO NO. 5

Nombre: Salta igual que la pelota.

Tipo: imitación.

Objetivo: fortalecer la musculatura del pie y extender el tendón de Aquiles.

Materiales: pelotas de papel.

Instrumentación pedagógica:

Se dividen en dos equipos y se colocan en hileras una frente a la otra a unos tres metros.

A la señal del profesor, el cual lanza una pelota, el niño tiene que imitarla y saltar junto a ella en dirección al otro niño, al llegar se puede repetir el juego cambiando de equipo.

Reglas: no puede desviarse, lo harán en línea recta, los niños deben saltar mientras la pelota rebote.

Valoración físico terapéutica: se realizó en la parte principal de la actividad, el mismo contribuye al desarrollo de las capacidades coordinativas y la flexibilidad, fortaleciéndose el tríceps sural y da movilidad al tobillo.

JUEGO NO. 6

Nombre: El carril.

Tipo: imitación.

Objetivo: - lograr la extensión de los músculos de la región dorsal y flexibilizar a los de la región plantar.

Materiales: tiza

Organización: se pintan dos líneas en el piso. Dos hileras de niños apoyados en los hombros del niño de adelante.

Se colocan los niños cerca de las líneas que están pintadas en el suelo, a la voz de aviso de la ejecutora o el profesor, comenzarán a caminar apoyando

talón, borde externo, punta, sin soltarse y resultará ganador la hilera que primero salga de la línea trazada.

Reglas: los niños deben caminar apoyando el talón, borde externo y punta sucesivamente, no deben soltarse.

Valoración físico terapéutica: se realizó en la parte principal de la actividad, fortaleciendo los músculos tibiales, tríceps sural, peroneos y extensor común de los dedos.

CONCLUSIONES

Los juegos terapéuticos para mejorar el tratamiento del pie plano en niños de 4 a 5 años de la comunidad Paraguay, se elaboraron teniendo en cuenta el diagnóstico inicial y los fundamentos teóricos metodológicos establecidos para poder lograr un desarrollo sistemático de habilidades y capacidades encaminadas a mejorar el tratamiento.

Los resultados demostraron la efectividad del tratamiento para pies planos en niños de 4-5 años a partir de juegos con carácter terapéutico, por el nivel de satisfacción de los mismos y de la familia, lo que le permite rehabilitarse haciendo la actividad que le gusta hacer, el juego.

Los juegos aún se están aplicando con un mayor nivel de complejidad.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acebo Luzardo, M. (1990) *Estudio comparativo del podograma en los distintos grupos de deportes de la EIDE de Matanzas*. Boletín científico – técnico (Mtzas) 3: 12 –16,
- Alfaro Torres, R. (2003) *Juegos Cubanos*. Ciudad de La Habana, Editorial Abril.
- Alonso López. (1987) *Cultura Física en las deformidades de las extremidades inferiores*. En: *Los ejercicios físicos con fines terapéuticos (I)*. La Habana, INDER, págs. 54 –75,
- Alteres, Michael J. (1993) *Factores Varios*. En su: *Los estiramientos*. Desarrollo de ejercicios. Barcelona, Editorial Paidotribo. págs. 83-84,
- Álvarez Cambra, R (1996) *Tratado de Cirugía Ortopédica y traumatología*. La Habana, Pueblo y Educación.
- Andreu. E. (2005) *Rehabilitación domiciliaria*. Principios, indicaciones y programas terapéuticos.