

## Educación y reeducación postural en niños preescolares

by Carolina Corvalan Conta - lunes, febrero 04, 2013

<https://vinculando.org/educacion/educacion-y-reeducacion-postural-en-ninos-preescolares.html>

La postura se define como “la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento”; es la correcta alineación de cuerpo en presencia de la gravedad, con el fin de realizar diferentes funciones. Para mantener la postura se necesita un equilibrio en la musculatura de la parte anterior y posterior del cuerpo.



Actualmente las alteraciones en el equilibrio y en la postura son un problema que ha ido en aumento, tanto en adultos como en niños; generando una preocupación debido a los problemas fisiológicos, biomecánicos y emocionales (stress) que causa la mala alineación del cuerpo.

Estos desequilibrios en el sistema musculo-esquelético es causa principal de la falta de actividad física, factores ambientales, étnicos ,hábitos inadecuados por un periodo de tiempo prolongado.

**Palabras clave:** Postura, alteraciones corporales, atención primaria.

### Introducción

La niñez es la etapa de adquisición de habilidades motrices y es la ideal etapa para prevenir malas posturas. Es el periodo en donde el menor aprende a conocer su cuerpo y su entorno, generando conductas repetitivas, hábitos alimenticios y trastornos emocionales que afectan su salud. No obstante, estos daños pueden ser corregidos si se tiene el debido cuidado por parte de los adultos.

Por dichas razones nuestra investigación tiene como objetivo conocer las principales alteraciones posturales presentes en niños entre 0-6 años de vida, además de analizar formas para educar y reeducar a los profesionales de educación y apoderados para prevenir o incluso disminuir dichos problemas.

## Métodos y materiales

El estudio fue realizado a través de una revisión bibliográfica con el objetivo de abordar el concepto de postura y como un kinesiólogo puede promover la re-educación postural en niños preescolares. Para esto se han analizado paper que muestran la implicancia de la mala postura en niños y como afecta cuando se está en una edad más avanzada.

## Marco teórico

La postura es “la composición de las posiciones de todas las articulaciones del cuerpo humano en todo momento” (3). De esta definición se desprende tres cuestiones esenciales:

- La postura es una actividad
- El resultado de esta actividad es una actitud de conjunto.
- Esta actitud expresa una actividad de la relación con el exterior, por esta razón al postura no puede disociarse de la actividad.

Cuando una determinada postura se llega a automatizar, por su repetición constante, se instauran los llamados hábitos posturales. la falta de educación corporal muestra la falta de interés sobre la misma hasta que sucede algún problema (3).

Existen clasificaciones con las cuales podemos distinguir 2 tipos de postura:

Postura normal: En general se dice que cuando la cabeza, cuello, torso estén erguidos y correctamente alineados permitiendo una mayor ventilación pulmonar e irrigación a todo el cuerpo es una correcta postura.

Postura incorrecta: son posiciones viciosas donde no existe una alineación de las estructuras axiales del cuerpo (cabeza, cuello, torso, miembros inferiores), existe contracción excesiva de los flexores por largos periodos de tiempo que provoca un desequilibrio dinámico. Sin embargo estas modificaciones funcionales son reversibles. Para lograr tener una postura, el infante debe desarrollar las maneras de cómo lograrlo vencer su principal obstáculo que es la fuerza de gravedad. En primera instancia este debe lograr sostener su cabeza, luego de aprender a darse vuelta , sentarse, gatear, ponerse de pie y dar sus primeros pasos.

Si nos ponemos a nombra a qué edad sucede cada uno de las etapas, serian de la siguiente forma:

- Etapa 1: entre el nacimiento y los 2 años el menor comienza a enderezar y mover cabeza y tronco; fase de gateo , aumenta la fuerza muscular por lo que se puede poner de pie y comienza a caminar (7).
- Etapa 2: entre los 2 y 5 años aumenta la coordinación en la locomoción, la motricidad y el conocimiento del niño sobre todo su cuerpo (7).
- Etapa 3: de los 5 a los 7 años existe un control muscular y respiratorio, uso de las lateralidades del cuerpo y conocimiento de mano derecha e izquierda.

También nuestro cuerpo necesita desarrollar la motricidad gruesa, los sentidos y un desarrollo social (9).

Justificación de una educación postural en el ámbito escolar: En la actualidad, los índices de alteraciones posturales presentes en la población estudiantil infantil han ido en aumento, no existiendo un adecuado sistema de Salud, que permita detectar precozmente esta situación. En esta fase del desarrollo la postura sufre muchos ajustes y adaptaciones debido a los cambios del cuerpo y a los exigentes factores psicosociales. La primera etapa de la niñez, entre los 2 y 6 años, corresponde a la adquisición de las habilidades motrices básicas y es una buena etapa para

detectar e identificar las medidas preventivas e informar a padres y maestros sobre el problema de mala postura de los estudiantes en los establecimientos educacionales (3).

El apoyo y la marcha erguida varían según la carga y el esfuerzo, originando cambios especialmente en los miembros inferiores y la columna. Al pasar de la posición cuadrúpeda a erguida, se produce el desarrollo de la columna en distintas fases. Es necesario considerar que el desarrollo motor depende de dos factores básicos: la maduración del sistema nervioso y la evolución del tono muscular. Esto quiere decir, que a medida que el niño crece, su estructura comienza a responder a los requerimientos de su evolución, llegando a la bipedestación. Para poder mantenerse, la musculatura postural debe responder a estímulos gravitatorios y a soportar la fatiga muscular.

Algunas de las alteraciones más comunes en la edad escolar son:

- **Hipercifosis:** Es “una alteración en la alineación de un segmento del raquis en un plano sagital”; esto a nivel torácico (3).
- **Hiperlordosis lumbar:** Es el aumento exagerado y progresivo de la curvatura lumbar que puede llevar a problemas de desequilibrio en la pelvis (3).
- **Escoliosis:** Son desviaciones laterales de las vertebrae causadas por: Disimetría de miembros inferiores, mala postura y continua, práctica de deporte asimétrico (3).

La postura corporal equilibrada consiste en la alineación del cuerpo con una máxima eficiencia tanto fisiológica, como biomecánica, lo que reduce el stress y las sobrecargas ejercidas sobre el sistema de sustentación, por los efectos de la gravedad. En la postura correcta, la línea de gravedad pasa a través de los ejes de todas las articulaciones con los segmentos corporales alineados verticalmente. La cabeza, el tronco, los hombros y la cintura pélvica son los segmentos más importantes que deben estar en equilibrio muscular y mecánico (6).

El analizar la postura además de entregarnos información de estado físico del menor nos entrega información sobre su calidad de vida y algo muy importante que es el estado emocional de este.

En base a la información recopilada durante esta investigación podemos establecer que existen múltiples agentes que producen malformaciones o patologías posturales en la población en general. Si nos enfocamos en los menores de 6 años la idea de la prevención y aplicación de programas educativos son el objetivo principal en el cual se da énfasis y se presenta la mayor atención.

Obteniendo el conocimiento de la importancia de la postura normal y los factores atribuidos a malformación posturales lograremos mejorar la calidad de vida y salud del niño.

Un plan de ejercicios de fortalecimiento muscular y de re-educación postural, dirigido por un equipo multiprofesional de médicos, kinesiólogos y profesores, sería el camino más adecuado en la solución de prevenir o corregir algún patrón anormal de postura en niños. Además el ejercicio es útil para realizar compensaciones musculares y articulares ante cualquier vicio, sobrepeso o alteraciones posturales.

Algunas sugerencias para favorecer una correcta educación postural en los escolares:

Evitar llevar sobrecargas a la clase, evitar llevar cargas en un solo hombro, analizar como los alumnos se sientan y desarrollar ejercicios para fortalecer la musculatura.

En nuestra opinión La detección precoz de estas alteraciones en el ámbito educacional, deberían considerar a un equipo especializado, que permitan administrar las medidas preventivas adecuadas, además de integrar a padres y apoderados en la reeducación postural.

## **Reeducación de hábitos posturales viciosos.**

Los hábitos y actitudes viciosas pueden aparecer Por alteraciones patológicas congénitas o adquiridas y Por aprendizajes incorrectos.

La reeducación es esencialmente psicomotriz, Para reeducar es preciso percibir y a veces flexibilizar, tonificar, enderezar, y como objetivo final automatizar en el esquema corporal la actitud más armónica que podamos Conseguir Para explicar la importancia de la reeducación como punto imprescindible para mejorar la higiene postural de los preescolares.

Diariamente, alumnos de muy diferente carácter, edad y cualidades aprenden muy distintas habilidades, guiados por profesores expertos que enseñan al alumno. La Clave está en la capacidad docente y en el tipo de enseñanza (ideal la individualizada).

Los consejos repetidos hasta la saciedad por la familia, profesores y médicos como «Ponte derecho», «siéntate bien», así como la amenaza de colocarlo o imponerle prácticas deportivas, pueden agravar la mala actitud postural o, peor aún negatividad en su actitud psicológica ante su problema. Si previamente al enseñar al niño cómo hacerlo, no se valora cuales son las causas y dificultades que le han hecho adquirir una actitud viciosa y como eliminarlas, será prácticamente imposible conseguir su reeducación.

### **Protocolo de reeducación para los hábitos:**

- Percepción del defecto por el paciente.
- Ejercicios para mejorar el balance muscular y articular (estiramientos y tonificación).
- Disociación de las sinergias preexistentes (independencia de los movimientos segmentarios).
- Educación perceptiva del equilibrio y mejora del esquema corporal.
- Automatización de la nueva actitud correcta, incorporándola a los gestos estáticos y dinámicos de la vida diaria.

Aplicación: para la percepción del problema es de gran ayuda el uso del espejo y de otros elementos auxiliares, como esquemas, libros, mobiliario y camilla de exploración.

En primer lugar, Ser efectúa el reconocimiento del aparato locomotor donde analizar la existencia de desalineaciones en bipedestación y/o sedestación, su importancia, sus hábitos posturales y, su nivel de maduración psicomotriz.

**Autora:** Carolina Corvalan. Imagen de [Common Language Project](#) vía Flickr