

# Hidroterapia



## en Centros de Educación Especial

L. Alberto Barroso

### INTRODUCCIÓN

En el marco de la atención primaria de salud, en el área de salud de Tenerife, mi labor como fisioterapeuta se viene realizando en un ámbito peculiar con relación al desarrollado normalmente por los fisioterapeutas en los Centros de Salud de zona, esto es en los denominados Centros Específicos de Educación Especial pertenecientes a la Consejería de Educación.

A estos centros acuden alumnos –chicos/as con edades que van desde los tres a los veintiún años- con “necesidades educativas especiales”. Entre ellos un gran número presenta lesiones neurológicas graves que se traducen en importantes alteraciones del tono muscular, sensoriales, parálisis, presencia de deformidades músculo-esqueléticas..., en definitiva vivencian un “bloqueo” de su evolución motriz normal con las consiguientes limitaciones físicas y cognitivas que detienen, a su vez, el proceso educativo.

Desde el inicio de mi experiencia como fisioterapeuta de Centros Específicos he podido constatar que la hidroterapia y las actividades acuáticas disminuyen la barrera de la fuerza de gravedad, al mismo tiempo que ofrece un medio lúdico muy motivador, en el que se pueden ejercitar todas las actividades del ámbito de la autonomía personal, con gran disfrute para los alumnos/as.

Se observa que el medio acuático propicia, en gran medida, el tratamiento fisioterapéutico, así como el logro de numerosos objetivos de funcionalidad (vestirse, desvestirse, calzarse, descalzarse, desplazarse por las instalaciones, ducharse, secarse...), quizá por la diversión que representa para cualquier niño/a la entrada en una piscina.

Con el paso de los cursos escolares, a lo largo de 10 años, se ha consolidado un proyecto de actuación de terapia a través del agua, aplicándose a todos/as los alumnos/as de los Centros

de Educación Especial Inés Fuentes y Chacona. A continuación se exponen los objetivos y logros alcanzados a lo largo de este trabajo.

### OBJETIVOS

Los objetivos planteados en las sesiones de hidroterapia y actividades acuáticas para los alumnos/as con necesidades educativas especiales y alteraciones sensoriomotrices se han organizado en grupos generales que, a su vez, contemplan toda una serie de objetivos específicos:

#### *Autonomía personal:*

- Aumentar la autonomía en las acciones de vestido y desvestido, calzado y descalzado.
- Mejorar la orientación espacial en los desplazamientos.
- Lograr subir y bajar las escaleras de la piscina.
- Participar de forma autónoma en las transferencias: pasos de silla de ruedas a la camilla, de silla a grúa, de silla a suelo, de aquí al borde de la piscina, etc.
- Participar progresivamente de forma más autónoma en la higiene.
- Participar de forma más autónoma en el uso de las sillas de ruedas, ortesis y férulas.
- Desarrollar habilidades corporales y manuales.

#### *Rehabilitación de la función motriz:*

- Mejorar el patrón respiratorio.
- Ampliar los recorridos articulares.
- Controlar el rápido avance de deformidades músculo - esqueléticas.
- Facilitar el movimiento activo.
- Inhibir patrones patológicos de postura y movimiento.
- Normalizar el tono muscular.
- Relajación global y de los segmentos corporales.

- Mejorar tanto la motricidad gruesa como la fina de las manos.

*Objetivos del deporte adaptado:*

- Aprender a flotar con o sin ayudas de flotación.
- Aprender a desplazarse en el agua.
- Practicar estilos de natación.
- Realizar múltiples actividades, juegos individuales y grupales.

*Objetivos relativos al aspecto psicológico:*

- Aumentar la seguridad en sus posibilidades.
- Ampliar la autoestima.
- Favorecer la motivación e implicación.
- Fomentar la creatividad.
- Disfrutar de un medio de recreación lúdica.

*Objetivos relativos al aspecto educativo:*

- Respetar a los demás y a sí mismos.
- Aprender a respetar turnos.
- Cuidar y ordenar materiales e instalaciones.
- Ayudar a los compañeros/as
- Cuidar y ordenar sus ropas.
- Respetar normas de la piscina.
- Interacción con los demás compañeros/as

*Aspecto comunicativo<sup>1</sup>:*

- Disminuir el aislamiento.
- Fomentar la anticipación de la actividad, verbalizando lo que se le va a hacer.
- Potenciar la conservación mediante el recuerdo de lo que se ha hecho.
- Aumentar el vocabulario comprensivo y expresivo.
- Desarrollar las funciones comunicativas: expresar peticiones verbalmente o señalando los objetos, o los tableros de comunicación, expresar sentimientos (me gusta, no me gusta,...) hacer comentarios etc.
- Desarrollar la expresión verbal: nominar, formular frases correctamente, etc.

#### DESARROLLO DE LA EXPERIENCIA

Como requisito fundamental se resaltó la importancia de que la totalidad del alumnado podía beneficiarse de la hidroterapia y mejorar con ella en los ámbitos de autonomía personal y social. De forma que se organizaron las sesiones que cada alumno/a recibiría semanalmente desde el inicio de la actividad. Aún teniendo en cuenta esta premisa, se ofrecieron un mayor número de sesiones al alumnado que presenta discapacidades motrices más marcadas. Las sesiones incluyeron la realización de actividades, considerando la importancia de alcanzar la máxima participación posible de cada alumno/a, tanto dentro como fuera del agua, teniendo en cuenta sus posibilidades y limitaciones.

Estas sesiones requieren para su desarrollo un compromiso multidisciplinar (fisioterapeuta, monitora de piscina, médico, logopeda, auxiliares educativas...) que ha resultado totalmente satisfactorio en los Centros, en el que cada profesional con su participación ha enriquecido el proyecto.

#### ACTIVIDADES REALIZADAS EN CADA SESIÓN

Dentro de las actividades realizadas en las instalaciones de las piscinas podemos distinguir entre individuales y grupales.

1. Entre las *individuales* destacamos las siguientes:

Actividades relacionadas con la autonomía personal: desvestirse, descalzarse, ponerse la ropa de baño (bañador, cholas, gorro y albornoz) vestirse, calzarse; desplazamientos, transferencias de un lugar a otro (de silla de ruedas a grúa, de silla al borde de la piscina..), subir y bajar escaleras, actividades de higiene como ir al baño antes de entrar en el agua.

Actividades relacionadas con el deporte adaptado: flotación, soplo, estilos adaptados de braza, crawl y espalda; giros, saltos, propulsiones, juegos con pelotas, churros, juguetes, etc.

Sesiones de fisioterapia dentro del agua: relajación global y segmentaria, estiramientos manuales de la musculatura acortada, fortalecimiento muscular mediante los desplazamientos y juegos sobre colchoneta, ejercitación del equilibrio con la realización de desplazamientos sobre colchonetas en diferentes posturas, facilitación del movimiento activo y voluntario tanto de la motricidad gruesa como fina.

2. Entre las *actividades grupales* destacan:

- Juegos de soplo de pelotas de diferentes tamaños
- Baloncesto.
- Juegos con aros y pelotas.

Juegos de carreras en diferentes posturas y con diversos materiales: sobre colchoneta, usando un churro a modo de caballito, con el churro bajo las axilas tanto en posición supina como prona, desplazamientos con tablas, etc.

Búsqueda de material que se hunde bajo el agua, tanto con las manos –quienes aprendan a sumergirse sin temor– como con los pies.

#### CONSIDERACIONES Y ASPECTOS METODOLÓGICOS

Es obvio que las instalaciones deben adecuarse perfectamente a todos los alumnos, es decir, que deben reunir una serie de requisitos indispensables tales como ausencia de barreras arquitectónicas, climatización y ambiente relajado, entre otras cuestiones.

1. Para el desarrollo de estos objetivos se contó con la participación de logopedas de los Centros que ofrecieron su apoyo mediante material visual, así como la explicación de los procedimientos para lograr tales objetivos en el aspecto comunicativo y de lenguaje.

En el agua debe haber un adulto por cada alumno/a, tanto si la sesión se corresponde a una actividad individual como grupal, garantizando la seguridad en el desarrollo de estas sesiones.

Toda actuación se iniciará con la familiarización al medio acuático de forma muy progresiva, para pasar después al entrenamiento de la flotación (en posición supina con relajación total) y finalmente ir evolucionando hasta la realización de los estilos de natación adaptados a cada alumno/a.

Cada actividad pretenderá lograr un objetivo de funcionalidad y la generalización de esta funcionalidad a otros ámbitos que no sean únicamente el acuático.

Se intentará una retirada paulatina de la asistencia, respetando la evolución del alumno/a, y ofreciendo en todo momento seguridad para desarrollar posteriormente la autoconfianza, llegando en algunos casos, incluso, a prescindir de la ayuda del adulto.

El objetivo principal de cada actividad es la búsqueda del movimiento activo y normalizado para aumentar la autonomía dentro de las posibilidades individuales.

Por tanto, el entrenamiento individualizado respetará las condiciones de:

- Precisión, mediante el uso de órdenes cortas, sencillas y muy claras.
- Repetición.
- Disfrute, es decir, que todas las actividades sean cómodas, placenteras y con la máxima carga lúdica.

#### DISCUSIÓN

La motivación es un factor indispensable para el logro de objetivos en el tratamiento rehabilitador del alumnado con necesidades educativas especiales, ya que en todos los casos se observan severas discapacidades físicas, cognitivas y sensoriales.

El medio acuático facilita en gran medida este abordaje por la notable carga lúdica que representa para cualquier niño/a la entrada en una piscina. En este caso, se han podido objetivar numerosos cambios de mejora en el alumnado de los Centros, por lo que intentaremos dar continuidad al desarrollo de nuestro proyecto con el fin de aumentar los logros en los aspectos referidos a los objetivos propuestos tanto rehabilitadores como educativos.

#### AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a todo el personal de los Centros Específicos en particular y de las Consejerías de Educación y Sanidad en general, que ha posibilitado el desarrollo de esta experiencia. Especialmente a aquellos profesionales que se han implicado directamente en las actividades -personal auxiliar educativo, monitores de piscina, logopedas-; a mi hermana Verónica Alberto por su orientación en la elaboración de este trabajo. Y por último mi reconocimiento a todos/as los compañeros/as que me han enseñado la importancia de apostar por un trabajo interdisciplinar en el campo de la Educación Especial.

