

PAUTAS PARA LA ELABORACIÓN DE FICHAS POSTURALES

Este documento pretende ser un instrumento que favorezca la inclusión del niño/a con discapacidad motora dentro y fuera del colegio, ya que el objetivo es facilitar el trabajo a los distintos profesionales y, en general, a todas las personas que estén en un contacto directo habitual con el niño, en relación a qué aspectos debemos tener en cuenta para que éste esté a nivel postural de la manera más óptima posible para su beneficio físico y respecto al aprendizaje.

Las fichas posturales son un documento informativo donde encontramos, de una forma visual y sencilla, información relevante del niño en cuestión de hábitos y/o aptitudes que, debido a las características de la patología y/o preferencias personales, realiza con asiduidad y pueden conllevar en un futuro el empeoramiento de su calidad de vida, como puede ser el agravamiento de las características patológicas personales o la aparición de deformidades estructurales articulares, entre otras.

Es aconsejable el uso de un lenguaje claro y sencillo, adecuado a la edad del niño, ya que dicha ficha la debe conocer él mismo, e incluso se repartirá al mayor número posible de personas que le rodeen: profesorado, auxiliares de educación especial, monitores de comedor y de actividades extraescolares,... El colgar la ficha postural, plastificada, en aquellos espacios en los que suele estar el alumno también puede favorecer en gran medida el seguir las pautas y orientaciones que en ella se establecen.

El formato a seguir para la elaboración de estas fichas, puede ser un formato más escueto, abarcando los puntos clave tanto de las aptitudes “malas” como de las aptitudes “corregidas”, u otro formato levemente más desarrollado, a modo de historia donde también queden reflejados los malos hábitos y sus respectivas correcciones (simulando que el propio niño es quien cuenta su historia). La elección final del formato queda a elección del profesional de Fisioterapia que elabore la ficha, lo realmente prioritario es reflejar la información de forma clara, sencilla y concisa.

Otro aspecto que resulta necesario e indispensable para la creación de la ficha es la correlación de la información descrita con ejemplos visuales (fotografías, imágenes, dibujos,...), adjuntos al texto, donde hacerse una idea más clara del “antes y después”. Este aspecto es especialmente interesante de cara a las personas relacionadas con el niño que no posean de estos conocimientos sanitarios, y que forman una parte fundamental para la inclusión y autonomía del niño.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de cómo se puede diseñar la ficha postural.

FICHA POSTURAL DE XXXX



Hola, me llamo XXXX, y tengo X años. Normalmente me agacho a recoger algo de esa forma porque me resulta muy cómodo. Aunque conozco ésta otra forma que es mejor para mi espalda, hay veces que por las prisas se me olvida. Me gustaría que, si me veis hacerlo mal, me lo recordaseis.



Cuando estoy en el colegio, me encanta acercarme la mesa para escribir y al hacer reuniones en grupo tengo la costumbre de sentarme en el borde de la silla.



Pero en el fondo la manera en la que estoy más cómodo es en cualquiera de estas dos posiciones. Con los hombros a la altura de las caderas, las piernas en ángulo recto sin cruzarlas y el culo al fondo del asiento para poder apoyar mi espalda. Gracias!!



FICHA POSTURAL



Hola, me llamo XXXX y voy al curso X. Tengo XX años y me encanta caminar en esta posición mientras voy mirando al suelo. Ya se que no es la mejor posición porque me doy cuenta que luego me duele un poco más la espalda.

Por eso, cuando me lo recuerda, o yo misma si me doy cuenta, intento ponerme recta y llevar una buena posición. Lo que pasa que hay veces que lo hago con muchas energías, y acabo en esta otra posición que tampoco me ayuda.

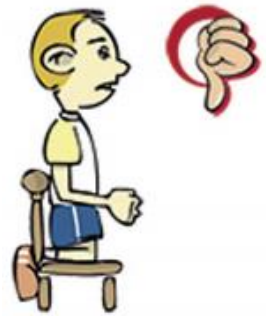


Por eso, quiero decirles que la mejor posición en la que camino es con la espalda recta de forma que tenga alineados las orejas, los hombros y las caderas. Así, estaré mirando lo que tengo delante en vez de buscar cosas por el suelo o mirar cómo vuelan los pájaros.

FICHAS POSTURALES



Hola me llamo XXXX, soy un chico muy activo, me encanta estar moviéndome siempre que puedo y por eso en clase me cuesta un poco estar bien sentado mientras atiendo. Todas estas son las posiciones en las que me gusta estar, aunque a veces invento alguna.



Por eso, os agradecería que, si alguna vez me veis en estas posiciones, me llaméis la atención para ponerme en estas otras posiciones.

La verdad que, aunque alguna vez os ponga mala cara en el fondo os lo agradeceré ya que me estaréis evitando posibles futuros problemas en la espalda y las caderas.

