

W-SITTING



Correcciones posturales





¿Qué es el W-sitting?



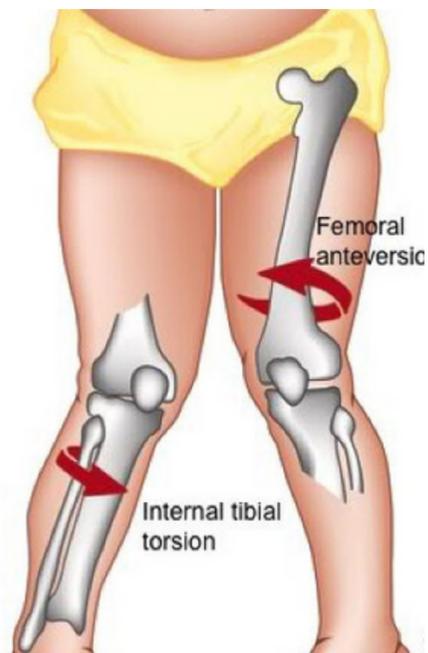
Cuando los niños se sientan con el culo en el suelo, y sus rodillas y pies están tocando el suelo, quedando los pies hacia afuera en relación a sus rodillas



¿POR QUÉ LOS NIÑOS SE SIENTAN EN W-sit?

1. Estructura anatómica anormal en caderas

Cabeza femoral en anteversión (cabeza femoral está rotada hacia anterior), esto favorece la sedestación en W-sitting.



2. Debilidad de la musculatura del tronco

utilizada como estrategia compensatoria ante la debilidad abdominal y extensores del tronco



3. Hábitos



Existen muchas razones por las que los niños adquieren estas posición una de ellas es que requiere menos activación muscular y les aporte una mayor estabilidad.

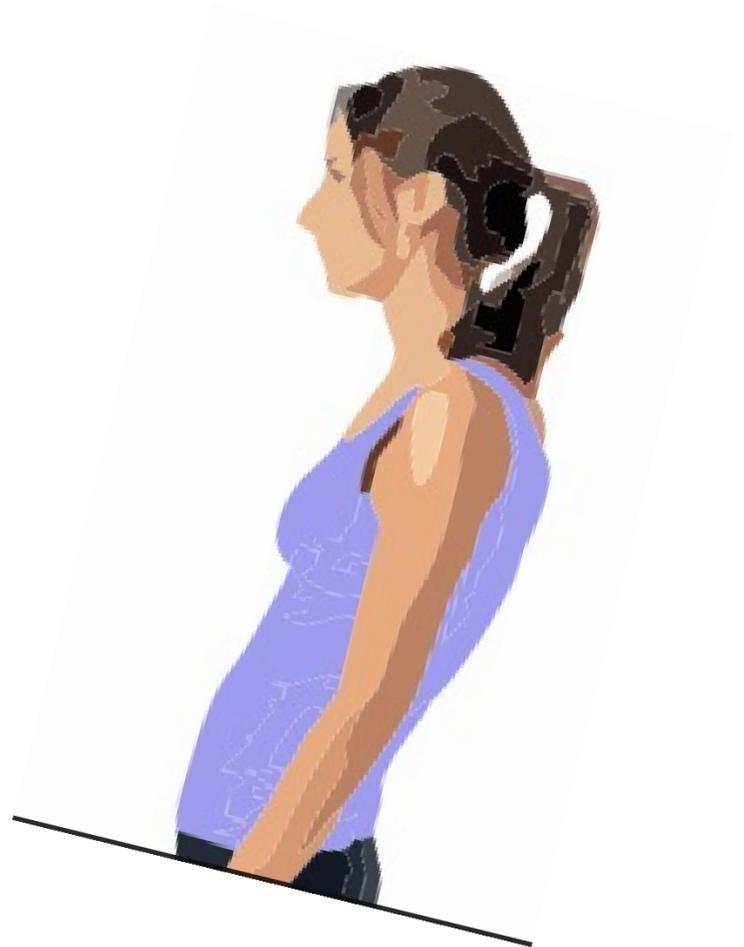
QUÉ TIENE DE MALO SENTARSE EN W-sit

1. Activación del core disminuída

- La postura en W-sitting implica una menor solícitación muscular para mantener la postura.
- Las reacciones laterales de enderezamiento están disminuída, ya que esta posición implica una amplia base de sustentación y por tanto los cambios de peso laterales para alcanzar los objetos no se llevan a cabo.

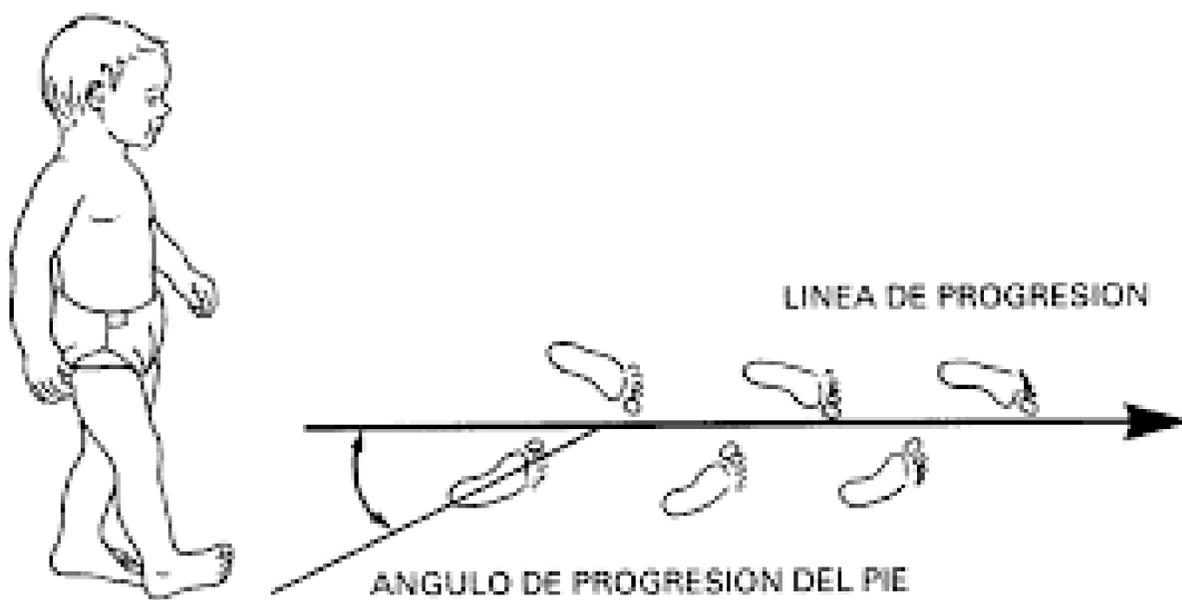
2. Pobre postura

- La postura en W-sitting implica una menor sollicitación muscular para mantener la postura.
- Reacciones laterales de enderezamiento disminuidas por tanto los cambios de peso laterales para alcanzar los objetos no se llevan a cabo.
- El encorvamiento excesivo --> mínima activación de la musculatura extensora del tronco.
- un ciclo de mala postura al sentarse debido a la debilidad muscular, lo que resulta en una mala postura al sentarse

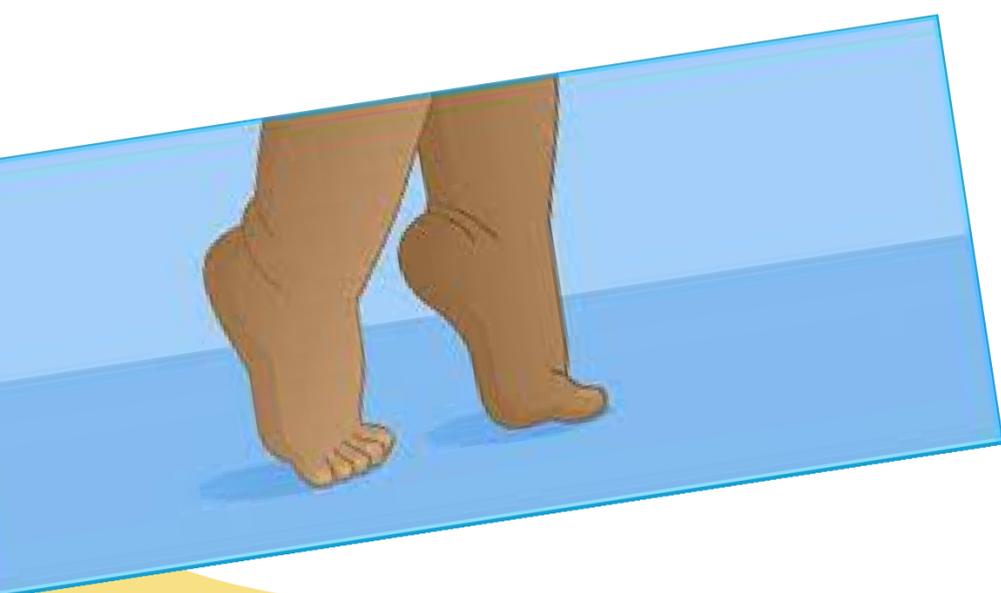


3. Patrón de puntillas durante la marcha

Incremento de la rotación interna de cadera y disminución de la externa, provocando una debilidad de la musculatura abductora.



Otra de las causas que se atribuyen a este tipo de marcha es la anteversión femoral.



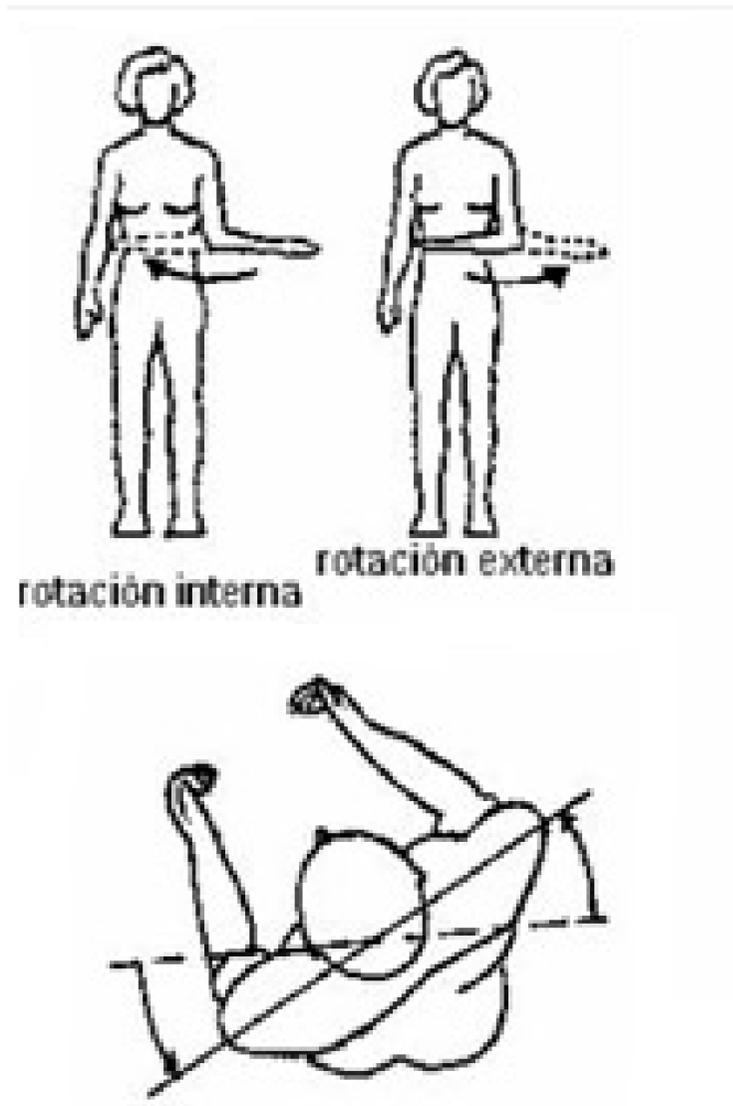
4. Rotación del tronco disminuída



La limitación de la extensión del tronco provocada por una vascula pelvica posterior limita la rotación de tronco

Existe una gran diferencia en la realización de la rotación en una posición correcta a una posición encorvada.

La disminución de la rotación implica una menor integración del cuerpo durante el juego.



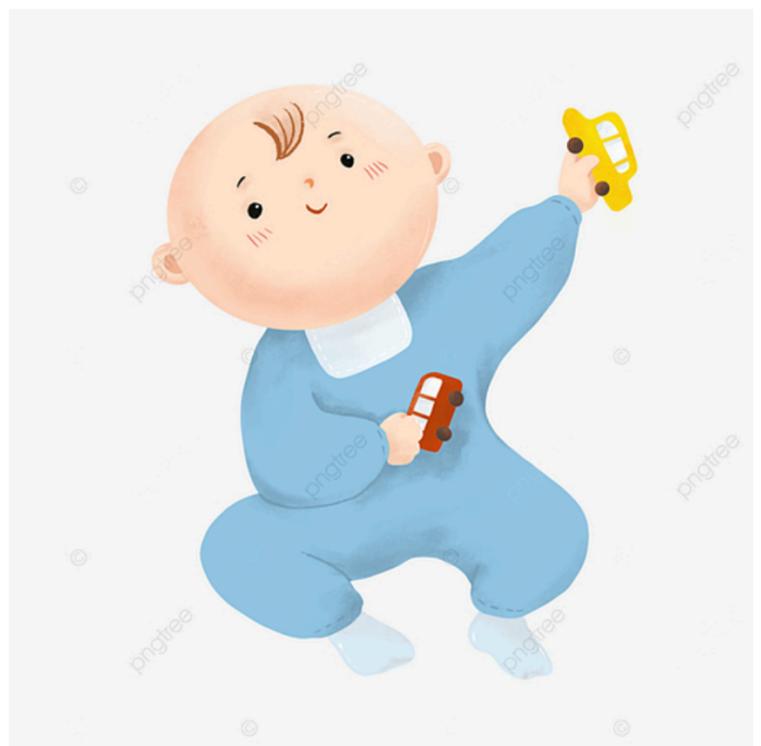
5. Desarrollo motor fino retrasado

La rotación del tronco favorece el cruce de la línea media y bilateral.

Para el desarrollo de la motricidad son fundamentales dos componentes el cruce de la línea media y una buena coordinación bilateral.

Se recomienda que los niños integren ambas manos en el juego desde los 8 meses.

Las tareas de motricidad fina de alto nivel, como abrochar un botón, requieren un esfuerzo más coordinado entre las manos izquierda y derecha.

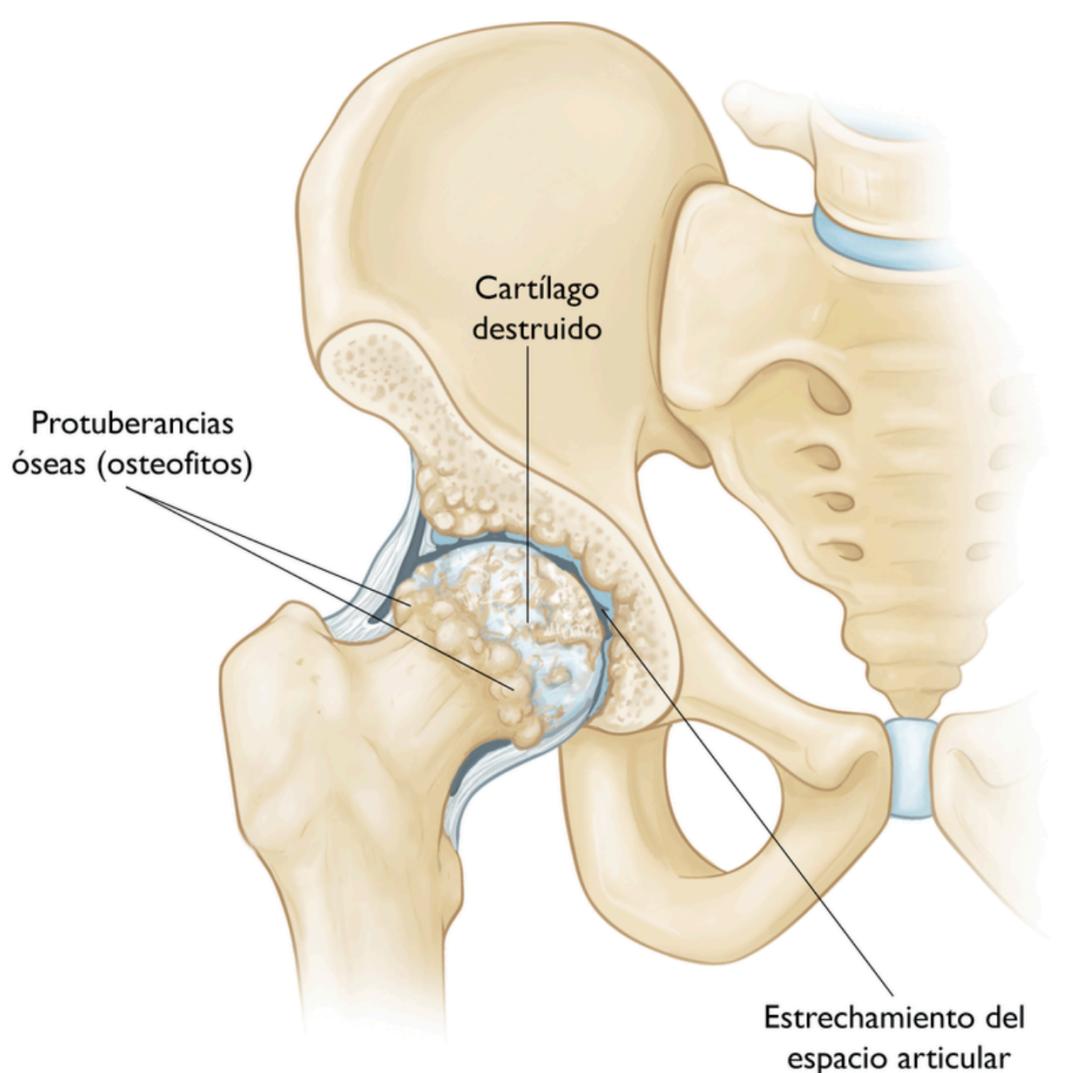


6. Stress Articular

El descanso con las caderas en flexión, ABD y rotación interna, da el aspecto de "W" sitting hace que los huesos de la cadera estén en contacto máximo con la articulación.

Los largos períodos en posiciones forzadas favorecen la aparición de artrosis de cadera y dolores de cadera.

La excesiva fricción entre dos superficies articulares predispone a la aparición de artritis.



7. Dolor de espalda y cadera durante la edad adulta

Los tiempos prolongados en una posición pobre, como por ejemplo, sentarse en una posición de retroversión pélvica puede provocar una debilidad de la musculatura y un exceso de carga en los segmentos espinal



Correcciones para el "W"- sitting

Alternativas a una buena sedestación

Sentarse al estilo indio con las piernas
cruzadas



Sentarse con las piernas extendidas



Sentarse con los pies hacia un lado



Sentarse de cuclillas (favorece el fortalecimiento muscular de las extremidades inferiores)



Tumbado boca abajo (decúbito prono)



Fortalecimiento del Core

En caso de debilidad muscular del core, se recomienda un programa de fortalecimiento muscular donde los niños puedan sentirse estables en otras posiciones de sedestación

Estiramiento de caderas



Repetición verbal de "hay que sentarse bien"

Establecer una señal verbal para que ayude al niño a asociar una frase específica con el cambio de su postura para sentarse, como arreglar las piernas o entrecruzar el placer

Fichas posturales

Posturales personalizadas, con las indicaciones de como ha de sentarse el niño, además pueden ir asociadas a un QR. Estas fichas, permiten la participación de los compañeros en ayudar en la corrección postural y a los docentes que intervienen en el aula

Elaboración de "Trotte Lapin"

El trotte lapin es un separador de caderas dinámico, que permite mantener la ABD de caderas en los niños y corrigiendo la posición



Bibliografía

Lemon Lime Adventures. Experts reveal the truth about when to worry about w sitting [Internet]. Lemon Lime Adventures. 2020 [cited 2023Apr19]. Available from: <https://lemonlimeadventures.com/when-to-worry-about-w-sitting/>