Integral I.P.S.

Brindamos atención con calidad humana

JUEGO EJERCICIO DEPORTE Y PLANES CASEROS. PARA VIVIR MEJOR.

FISIOTERAPEUTA JANETH ALEJANDRA DUQUE.
Fisioterapeuta



EDUCACIÓN FÍSICA ¿POSITIVA O NEGATIVA?

PROFESOR Y PADRE DE FAMILIA:

El ejercicio es necesario para prevenir hemorragias espontáneas en el niño. No se lo impida, bríndele su compañía y supervisión.

¿ENTONCES PUEDE HACER EDUCACIÓN FÍSICA?

- Claro que puede, debe hacerlo, sólo se deben evitar ejercicios que le generen impacto con objetos o con otros niños como por ejemplo el futbol. Mientras más activo esté el niño menos riesgo de sangrado tiene.

- Preguntarle a los padres, cuáles son los días de aplicación de medicamento del niño.

JUEGO SEGURO

¿QUÉ PUEDE JUGAR?

Todo aquello que no genere mayor impacto:

Piscina de pelotas 

Saltar lazo 

Circuitos 



Trompo 

Escondite 

Chicle americano

Oba coroba 

Stop 

Golosa 

JUEGO SEGURO

¿ CON QUIEN Y EN DONDE PUEDE JUGAR?

Con niños de su edad en su lugar de estudio, en su entorno social, en su casa…

Con sus padres: compartir en familia aporta al buen desarrollo psicomotriz, ¡SERÁ UN ÑIÑO FELIZ!.

En semilleros deportivos (no deportes de contacto)

¡CON QUIEN DESEE JUGAR! Con las precauciones pertinentes

JUEGO SEGURO

- ¿QÚE NO DEBE JUGAR?

Todo aquello que genere impacto.

Ponchado



Yermis



Que pase el rey (el puente esta qu…



DEPORTE

- ¿CUALES LE PUEDO RECOMENDAR?

Todo aquel deporte que genere movilidad pero que no sea de alto impacto y/o contacto.

Natación



Tenis de mesa

Ciclismo



Ultimate

DEPORTE

- ¿CUALES NO LE PUEDO RECOMENDAR?

Todo aquel deporte que sea de alto impacto y/o contacto.

Rugbi



Futbol



Baloncesto

Artes marciales con contacto…

Voleyball



Balón mano

Boxeo



EJERCICIO

¿PUEDE IR AL GYM?

Con previa asesoría del fisioterapeuta tratante conocedor del diagnóstico y de sus articulaciones afectadas por artropatía.



Fuerza resistencia Ejercicio cardiovascular Flexibilidad

EJERCICIO

OTRAS ACTIVIDADES:

Caminar Aeróbicos hidroaeróbicos

Ejercicios con grupos de adulto mayor

Si tiene artropatía:









PLAN CASERO

- Realizado por el Fisioterapeuta tratante
- Previa valoración musculoesquelética
- Ajustado a las condiciones físicas del paciente
- Iniciar con bajas cargas
- Debe tener componente cardiovascular, fortalecimiento, estiramiento, propiocepción y equilibrio, coordinación.

CONSEJOS PARA DOCENTES,PADRES Y NIÑOS

- Permítale ser un niño normal, con juego libre.
- No lo sobreproteja, creará un ser inseguro, sedentario y enfermo.
- Protéjalo con ropa larga y gruesa (sudaderas, camibusos, zapatos ergonómicos (Recomendados por el equipo de MK)
- Enséñele a cuidarse.
- Colóquele casco, rodilleras, coderas según la actividad que realice.

CONSEJOS

- Sea responsable con las aplicaciones del medicamento.
- Fomente prácticas deportivas de bajo impacto como: tenis de mesa, ultimate, bicicleta, natación…
- Manténgalo alejado de objetos cortopunzantes.
- Adecúe su casa aboliendo puntas afiladas (ej: esquinas de mesas).
- Ante cualquier inquietud comuníquese con la institución especializada tratante.

CONSEJOS PARA ADULTOS

- Sea consciente de su condición.
- Cuídese adecuadamente.
- Evite medios de transporte como la moto
- Colóquese casco, rodilleras, coderas según la actividad que realice.
- Sea responsable con las aplicaciones del medicamento.

CONSEJOS PARA ADULTOS

- Realice ejercicio físico mínimo 3 veces por semana durante 1 hora, asista a fisioterapia o realice deportes como tenis de mesa, ultimate, bicicleta, natación…
- Ahorre sus articulaciones
- Plantea tu proyecto de vida, eres una persona normal con cuidados especiales.
- Sé disciplinado con tus controles hematológicos y con el equipo transdisciplinario tratante.

Gracias

Patty

