

## PRESENTACION DEL PROYECTO

### AL AGUA! Talleres de hidroterapia para niños con parálisis cerebral de Valladolid

#### 1. DESCRIPCION y JUSTIFICACION

Este proyecto propone la ampliación y enriquecimiento de un programa de ocio terapéutico iniciado en 2009, destinado a mejorar la calidad de vida de los usuarios de Aspace Valladolid afectados por parálisis cerebral y discapacidad intelectual. Queremos poner el foco en los menores porque es esencial la estimulación y la atención temprana para crear cuanto antes nuevas conexiones neurológicas.

La hidroterapia ofrece un medio terapéutico integral que aborda los aspectos físicos, sensoriales, cognitivos y emocionales del desarrollo de menores con parálisis cerebral, promoviendo su salud, bienestar y calidad de vida de manera holística para mejorar su calidad de vida. La estimulación y la atención temprana es importante para crear cuanto antes nuevas conexiones neurológicas. Buscamos también consolidar un espacio de ocio que funcione como un complemento a las terapias rehabilitadoras.

Las sesiones de hidroterapia se llevarán a cabo en la piscina Sport is Medicine. Un equipo de dos fisioterapeutas apoyados por tres cuidadores y voluntarios, serán responsables de la implementación y supervisión de las actividades

#### 2. OBJETIVOS ESPECIFICOS:

1. **Mejorar la movilidad y la flexibilidad:** El agua reduce significativamente el efecto de la gravedad sobre el cuerpo, permitiendo a los menores con parálisis cerebral moverse con mayor libertad. Esta disminución en la resistencia y en el peso del cuerpo facilita la realización de ejercicios que podrían ser difíciles o imposibles de ejecutar en tierra. Como resultado, los niños pueden trabajar en mejorar su rango de movimiento y flexibilidad.
2. **Fortalecimiento muscular:** Aunque el agua alivia la carga sobre el sistema musculoesquelético, también proporciona resistencia natural a través de los movimientos, lo cual es excelente para fortalecer los músculos sin el estrés que ejercen los ejercicios tradicionales sobre las articulaciones y los huesos.
3. **Favorecer la estimulación sensorial y cognitiva:** El entorno acuático ofrece una experiencia sensorial única que puede beneficiar a los menores con parálisis cerebral, no solo a nivel físico sino también cognitivo y sensorial. La

presión del agua, la temperatura y la resistencia pueden ayudar a mejorar la percepción corporal y la conciencia espacial.

4. **Aliviar el dolor y mejorar la relajación:** La hidroterapia puede proporcionar un alivio significativo del dolor para los menores con parálisis cerebral. El calor del agua ayuda a relajar los músculos tensos y aliviar el espasmo, mientras que la flotabilidad reduce la presión sobre el cuerpo, disminuyendo la sensación de dolor.
5. **Mejorar de la circulación:** La actividad física en el agua estimula la circulación sanguínea. Esto es especialmente beneficioso para los menores con parálisis cerebral, ya que la mejora de la circulación puede contribuir a una mejor oxigenación y nutrición de los tejidos, lo cual es fundamental para su desarrollo físico y salud general.
6. **Favorecer el desarrollo de habilidades sociales y emocionales:** Participar en sesiones de hidroterapia también ofrece oportunidades para la interacción social, tanto con adultos (terapeutas, instructores) como con otros niños. Esto puede mejorar las habilidades sociales, la confianza en sí mismos y el bienestar emocional.
7. **Prevenir complicaciones secundarias:** La hidroterapia puede ayudar a prevenir o manejar complicaciones secundarias asociadas con la parálisis cerebral, como deformidades articulares, problemas respiratorios y úlceras por presión, gracias a la mejora de la postura, la fuerza y la movilidad general.

### 3. ACTIVIDADES Y CALENDARIO PREVISTO

La previsión temporal para el desarrollo del proyecto se fija con el siguiente horario: todos **los lunes y miércoles de 16:00-17:00**.

	JULIO 2024	AGOSTO 2024	SEPTIEM 2024	OCTUBRE 2024	NVBRE 2024	DICIEMBR 2024E	ENERO 2025	FEBRERO 2025	MARZO 2025
ACTIVIDAD	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>						

### 4. INDICADORES.

1. Nivel de receptividad: estado anímico con el que acuden a la actividad.
2. Nivel de interacción con el medio y compañeros.
3. A nivel físico:
  - Mantenimiento, disminución de la rigidez articular y la flexibilidad.

- Reducción de algias /dolores
- Percepción sensorial corporal
- Ulceras por presión o decúbito.
- Nivel de tono muscular.
- Nivel de equilibrio.
- Nivel circulatorio: - color de la piel.
  - edemas en los pies.
  - aumento de la frecuencia diurética.

## 5. ESTRATEGIA DE INTERVENCIÓN Y METODOLOGÍA.

El desarrollo de las sesiones o estrategia de intervención seguirá el siguiente esquema:

### 1. CALENTAMIENTO:

Se llevará cabo de forma individual respetando las características y ritmo de cada chico, para continuar con un calentamiento grupal con participación conjunta. Para cada usuario irá una persona a su cargo, con ratio 1/1.

### 2. ACTIVIDAD REHABILITADORA:

El trabajo se centrará en varios aspectos:

- Estiramientos.
- Movilizaciones
- Iniciación a la natación.
- Estimulación Vestibular (posicionamiento del cuerpo)

### 3. RELAJACIÓN:

Las maniobras de relajación podrán realizarse de forma previa a la siguiente fase de recreo o posterior conforme el desarrollo diario de las sesiones.

### 4. RECREO:

Incluye la parte de ocio propiamente dicha en el que se incluirán diversos elementos tales como balones, aros, u otros elementos con capacidad de estimulación, para realizar juegos variados.

En relación a la metodología, ésta se basará en los siguientes planteamientos:

- METODO HALLIWICK

Desarrollado por James McMillan es un método para enseñar a nadar a personas con discapacidad y ser más independientes en el agua a través del programa de 10 puntos. La base fisioterápica es el control rotacional para la reeducación motora, control postural, normalización del tono, facilitación de las reacciones de enderezamiento y equilibrio y aumento de la coordinación. Los 10 puntos son los siguientes:

1. Adaptación al medio líquido: de forma que se establezca la confianza en el agua.
2. Desprendimiento: es el medio por el cual el nadador se vuelve mental y físicamente independiente.
3. Rotación vertical: es el movimiento en torno al eje transversal del cuerpo.
4. Rotación lateral: es el movimiento en torno al eje de la columna vertebral.
5. Rotación combinada: combinación de las dos anteriores en un único movimiento.
6. Empuje: comprensión de la fuerza de flotación en el agua.
7. Equilibrio: El nadador es capaz de mantener la posición del cuerpo a flote, haciendo pequeños ajustes cuando hay movimiento.
8. Deslizamiento turbulento: el nadador flota, llevado a través del agua con turbulencias creadas por el propio instructor.
9. Progresión simple: el nadador realiza movimientos de las manos junto al cuerpo ("sculling").
10. Brazada básica: moviendo los brazos lenta y ampliamente en el agua.

Los ejercicios serán siempre en forma de juegos y bromas, de esta forma se aprende más y más rápido. Los objetivos de las actividades son en resumen, adquirir confianza, comprender, apreciar y estar seguros en el agua, respirar bien y al final, nadar

## 6. SEGUIMIENTO Y EVALUACIÓN.

Se realizará una EVALUACIÓN INICIAL del proyecto donde se tratará de cuantificar el número de asistentes y logro de resultados esperados a corto plazo. Se realizará una EVALUACIÓN CONTINUA O SEGUIMIENTO del proyecto mediante reuniones mensuales de coordinación de los distintos profesionales que trabajan en el centro y evaluación de las respuestas de los usuarios ante el proyecto. Por último, se realizará una EVALUACIÓN FINAL del proyecto donde se valoren los resultados obtenidos con la puesta en marcha del proyecto, gracias a los indicadores.