

Movilizaciones pasivas para casa

Estos ejercicios tienen como objetivo mantener la movilidad articular y la flexibilidad muscular.

- Se recomienda iniciarlos de forma **precoz** después del diagnóstico.
- Se deben realizar **3 veces al día como mínimo**.
- Se realizarán **10 repeticiones de cada movimiento**.
- Los ejercicios tienen que ser **suaves, lentos** y recorriendo todo el arco del movimiento.
- **No producen ningún tipo de dolor.**

Para cualquier duda, pueden contactar con el
fisioterapeuta o médico rehabilitador.
Teléfono: 918878100 Extensión: 402108

Elaborado por:
González Mazo A., Valderas Tercero E., Guerrero Gómez A.

Metatarso Aducto en Lactantes



¿Qué es el Metatarso Aducto?

El metatarso aducto consiste en una alteración muy común en el pie de los bebés, en la que el borde exterior del pie se curva hacia dentro. El talón y el tobillo son normales.

La mayoría de los pies son flexibles y la alteración se resuelve por sí sola a medida que el niño crece.

Puede aparecer aislado o acompañado de otras alteraciones de la postura (plagiocefalia o aplanamiento de los huesos del cráneo, tortícolis congénita, oblicuidad pélvica o displasia de cadera).



Recomendaciones Generales

Medidas posturales:

Se recomienda cambio de posición para dormir, alternando el lado. No dejar mucho tiempo boca abajo.

Vigilar la aparición de plagiocefalia, tortícolis congénita u oblicuidad pélvica.

Estimulación Motora:

La clave del éxito del tratamiento está en la realización de los EJERCICIOS Y ESTIRAMIENTOS, que favorecerán un mejor resultado.

Estimulación Sensitiva

Ejercicio

Con el bebé tumbado boca arriba, sujete con una mano el talón y con la otra mueva suavemente la parte delantera del pie de su bebé hacia fuera, hasta que esté alineada. Mantendremos la posición corregida durante 10 segundos.



Estimulación

Acaricie y estimule con suavidad la parte exterior del pie y el empeine del bebé. Se pueden utilizar diferentes texturas o suaves presiones para estimular la musculatura lateral, por ejemplo, con el uso de un cepillo de dientes de cerdas suaves. La dirección será desde los dedos hacia la parte lateral de la pierna.

