

Breve resumen de la presentación en la primera videoconferencia del Curso sobre estrategias de rehabilitación a través del deporte y la comunidad

Noruega mayo 6.2021

Contenido

Webinar 1 2

Seminario web 1 2

Objetivo del curso / seminarios web (diapositiva 2)	2
El importante papel de los trabajadores sociales y las enfermeras de terreno (diapositiva 7)	3
Banderas rojas en la formación y las medidas (diapositiva no. 8-10)	3
El papel del educador deportivo (diapositiva no. 11)	3
Primer encuentro entre usuario y formador deportivo (diapositiva no. 13-15)	4
Conocerse como colaboradores	4
Diagnostico/evaluación	4
La importancia de un buen primer encuentro	4
Información de contactos:	5
Las expectativas del atleta / usuario para su entrenamiento	5
Experiencias de entrenamiento	5

¿Necesidad de ayudas antes, durante y después del entrenamiento?	5
¿Tiene alguien además que pueda contribuir, colaborar en el entrenamiento? (especialmente si vas a entrenar en la casa o en la escuela)	6
Al conversar con el tutor(especialmente niños y jóvenes)	6
¿Necesitas alguna adaptación para entrenar?	6
Posibilidades para entrenar	6
Concéntrate en lo que el usuario puede hacer y no en lo que no puede. Hay que identificar a ambas.	6
Acordar la próxima sesión de entrenamiento	7
Crear una base para establecer objetivos realísticos (web 2)	7
Ejercicios de entrenamientos sencillos / programa	7
Garantizando mejor agarre	7

Webinar 1

- Introducción
- Información sobre las experiencias de los entrenadores Elisabeth / Kenneth trabajando con usuarios (igualdad-dominio-participación comunitaria-esperanza-posibilidades-calidad de vida)
- Trabajador social / enfermeras de terreno / usuario
- Alarmas o Banderas rojas y medidas a tomar. Entrenamientos, seguridad para el entrenador y para el usuario
- El papel del educador deportivo
- Primer encuentro con el usuario
 - o Examen y evaluación de posibilidades de entrenamiento con el usuario

Objetivo del curso / seminarios web (slide2)

- El curso tiene como objetivo incrementar la seguridad, así como incrementar los conocimientos de entrenadores, usuarios y trabajadores sociales / enfermeras de terreno al trabajar con personas con discapacidad.
- Los participantes en el seminario web comprenderán posteriormente la importancia y las oportunidades que se pueden brindar a las personas con discapacidad para recibir ayuda para lograr una vida más activa.
- A través del diálogo, las actividades y recomendaciones, las personas con discapacidad pueden mejorar su función, calidad de vida y participación en la vida cotidiana.
- Podrán pasar de necesitar cuidados y ayuda, a volverse suficientes por sí mismas logrando enriquecerse más ellos mismos como seres humanos.
- El curso destacará la importancia del diálogo de ambos para un mayor entendimiento común, la seguridad y alianza, para que el participante se sienta aceptado y motivado para seguir esforzándose.

Al crear buenas metas, se podrá trabajar sistemáticamente hacia los objetivos y lograr buenas experiencias de dominio en el entrenamiento.

- Proporcionaremos ejemplos de ejercicios concretos, con fotos y videos.
- Cómo se puede trabajar para promover la función, la salud y la calidad de vida de una persona con discapacidad.
- Cómo crear inspiración y motivación en común con el usuario para promover sus recursos en lugar de sus limitaciones.
- A la luz de nuestra experiencia, es muy importante ver a cada individuo por lo que es como el mismo, permitir que hable, escuchar sus sueños / metas / deseos
- Trabajar juntos para lograr el progreso y la participación, de modo que cada individuo llegue a condiciones de ver sus oportunidades y asumir la responsabilidad de su propia vida.

El importante papel de los trabajadores sociales y enfermeras de terreno (slide nr. 7)

Encontramos trabajadores sociales muy activos y útiles en muchos frentes en la sociedad, aquí nos concentraremos en sus principales actividades dentro del sector sanitario donde entre otras cosas:

- Reconocen las carencias y necesidades sociales que inciden en el proceso salud/enfermedad,
- Identifican las redes familiares y sociales y promueve **la utilización de los recursos disponibles para la recuperación y bienestar de los pacientes.**

- Ayudan a satisfacer las necesidades básicas de todas las personas, prestando especial atención a las necesidades y el empoderamiento de aquellas que son vulnerables, y que viven en la pobreza.
- Trabajan de manera conjunta con el médico de familia, la obstetra, ginecólogo, personal de enfermería, admisión, dirección etc. "el equipo multidisciplinario del area"

El objetivo principal es: prevenir, educar, y fortalecer las redes de soporte social del paciente para que este se encuentre bien e incrementar su participación social, laboral y en la familia.

En el trabajo con los hospitalizados: es hacer el seguimiento a pacientes con altas prolongadas y/o patologías complicadas" entre otras cosas.

En nuestro proyecto, serán parte fundamental, juntos a las enfermeras de terreno y los entrenadores de deporte:

- Identificarán aquellas personas vulnerables que necesitan de ayuda en su proceso de rehabilitación luego de lesiones severas, enfermedades crónicas o prolongadas que necesiten de rehabilitación física.
- Con la participación en el curso obtendrá los conocimientos básicos para seleccionar la persona en necesidad.
- Contactaran a estas personas con la red de trabajadores del deporte disponibles, lo más cercano, para iniciar el entrenamiento físico como rehabilitación.
- Solicitará integrarlo a su equipo multidisciplinario de salud del área.
- Todos juntos contribuirán a una integración más rápida de esta persona a la sociedad y al mejoramiento de su calidad de vida y la de su familia.
- Les dará seguimiento por posibles necesidades de apoyo que surjan en el proceso de rehabilitación con la práctica deportiva

Alertas, banderas rojas que pueden ocurrir tanto fuera como durante el entrenamiento (slide nr. 8-10)

Síntomas

.-Dolor o espasmos de nueva aparición o que empeoran en el área activada

Medidas

Reducir la actividad local, observar, contactar el medico si no mejora

.-Nueva inflamación o empeoramiento en las articulaciones relacionado con la acción.

Medidas

Reducir la actividad / evaluación médica

.-Piel; signos de enrojecimiento en las áreas de fricción (úlceras por decúbito)

Medidas

Detén la actividad y observa la desaparición.

.-En lesiones de la médula espinal alta (> Th 6) piel de gallina, escalofríos, dolores de cabeza, sudoración, presión arterial alta y frecuencia cardíaca baja. (reacciones autónomas)

Medidas

Detenga la actividad, coloque al usuario en una posición sentada alta. Comuníquese con su médico si empeora o si no mejora luego de unos minutos.

.-Hinchazón o enrojecimiento de las cicatrices.

Medidas

Detén la actividad. Comuníquese con su médico si empeora o no mejora.

.-Dolor de cabeza / fiebre / tos / náuseas / estado general reducido

Medidas

Detenga la actividad hasta que desaparezcan los síntomas. Comuníquese con el médico si no mejora o si empeora. ¿Neumonía ?, mayor riesgo de daño por C6 por complicaciones pulmonares. Riesgo de nuevo accidente cerebrovascular, etc.

Nuevos cambios / reacciones en el cuerpo

Deformidad / contractura

Medidas de entrenamiento: Tumbarse boca abajo durante 30 minutos, estiramiento ligero, uso de férulas nocturnas y posiblemente zapatos adaptados.

.-Mala postura / posición en hombros y espalda.

Medidas Trabajar / entrenar con una mejor posición sentada, fortalecer los músculos débiles, especialmente espalda y hombros o pecho

.-Exceso de peso corporal

Medidas Control de la dieta, evaluación por un médico.

.-A menudo, infecciones del tracto urinario.

Medidas Evaluación por un médico. Utilizar las técnicas y frecuencia de cateterismo correctamente

.-Aumentan los espasmos

Medidas Evaluación por un médico

.-Aumenta el dolor.

Medidas No aumente los analgésicos sin el permiso de un médico.

RECUERDE QUE ES SU MEDICO DEL ÁREA O DEL HOSPITAL QUE DECIDIRÁ QUE USTED APARTE DE LA DISCAPACIDAD NO TIENE ENFERMEDADES QUE LO LIMITE DE HACER EJERCICIOS

Roll del entrenador o profesor de educación física (slide nr. 11)

Encuentro con el usuario con respeto

o Ver lo humano, no la discapacidad. Conocerse con respeto y mostrando interes. Quién es el usuario, qué intereses tiene, que sueños y valores.

- Centrarse en las posibilidades y los recursos que tiene el usuario

o ¿Qué puede hacer el usuario a pesar de sus limitaciones, qué ajustes se le pueden hacer para lograr que sea más autosuficiente y participativo? Qué recursos mentales y físico tiene el usuario. Es importante identificar sus experiencias e intereses para rescatarlos a través de la actividad física.

- Facilitar que él logre trabajar para lograr sus objetivos fundamentales, y sus entrenamientos tanto funcionales como en actividades específicas.

o Facilitar ejercicios / actividades donde el usuario se desafía a sí mismo para poner a prueba sus límites. Los desafíos deben estar en un nivel que sea factible y seguro, creados con el propio usuario. Deje que el usuario se involucre lo más posible, de modo que el sienta que es responsable de esa ejecución. El dominio se experimenta a través de una formación dirigida, en la que buenos objetivos parciales proporcionarán una buena experiencia / y esto una prueba de su progreso.

- **Motivar a una vida activa para promover / mantener la salud y la función.**

o Ayude al usuario a creer en que la actividad física / entrenamiento es lo que le ayudará. Esto mostrando con diferentes soluciones basadas en la experiencia, tu seguridad y conversaciones convincentes. Su propia experiencia de progreso y dominio le generará más motivación.

- Explicarle y demostrarle qué oportunidades tiene él con la discapacidad que tiene, tanto en la participación individual como en la actividad comunitaria. Esto será un motivador para la participación.

o Ayudar al usuario a experimentar y creer que, a pesar de sus limitaciones, se puede lograr un alto nivel de participación en la sociedad y en la vida cotidiana. Ayude a ver las posibilidades y a convertirse en el jefe de su propia vida.

- **Contribuir a mejorar la calidad de vida a pesar de la función reducida.**

o Facilitar la experiencia y la inspiración para que el usuario, a pesar de sus limitaciones, pueda buscar las cosas que lo enriquecen como ser humano. Si aparecen nuevos retos en su enfermedad o signos de deterioro, trabaje para que acepte la nueva situación, de modo que el usuario pueda ver el valor de continuar con los intereses / actividades anteriores de una manera diferente, esto le dará tiempo a adaptarse al nuevo cambio.

- **Incrementar la independencia del usuario.** A través del trabajo dirigido a un objetivo, Ejemplo; volverse más independiente en sus tareas diarias.

o Mediante entrenamiento general y también específico, ayudará al usuario a dominar las exigencias de la vida diaria, sin necesidad de que alguien lo asista. En cualquier caso, reducirá sus necesidades de dependencia.

- **Hacer que el usuario confíe en sus propios recursos.** Que se atreva a desafiarse y a usar su cuerpo.

o Mostrarle la robustez de su cuerpo a través de la actividad y el ejercicio. Reforzarle el progreso y hacérselo visible.

Primer encuentro entre usuario y el entrenador (slide nr. 13-15)

Conocerse como compañeros para colaborar

Si es posible, es beneficioso reunirse en un gimnasio, preferiblemente donde prevé que el entrenamiento tendrá lugar en el futuro. Entonces tienen la oportunidad de ver las posibilidades de entrenamiento desde la primera vez. Además, si lo desean, pueden probar ejercicios sencillos en los aparatos disponibles. Esto facilitará aún más el trabajo para establecer metas con el entrenamiento, así como encontrar ejercicios simples para comenzar. (esto lo presentaremos en la web 2) Además, esto resultará motivador tanto para el entrenador como para el usuario. Empezar lo antes posible!.

Es probable que algunos aparatos de entrenamiento necesiten algo de personalización o un equipo simple que se le pueda adaptar fácilmente al entrenamiento. Sea creativo, vea si hay correas que se puedan unir a los dispositivos, además de las manijas / aros comunes, etc. elásticos, balones medicinales, almohadas de equilibrio, bancos, etc.

A la larga, solo la imaginación limitará como usar los aparatos en el entrenamiento para lograr los objetivos.

Si entrenan en la casa de un usuario, es importante tener una visión general de las posibilidades que existen para entrenar en casa. Tal vez tengas que crear el equipo usted mismo o usar la naturaleza cerca de la casa, etc.. (Retomaremos esto en un seminario web posterior).

Diagnosticando, conociendo las necesidades del usuario

La importancia de un exitoso primer encuentro

- Es importante que tanto el usuario como el entrenador piensen detenidamente qué información necesitan para:
- Darse a conocer mejor, entenderse
- Seguridad para ambos
- Buena base para la lograr mejor cooperación, resultados
- Lograr un buen marco para el éxito

Se obtendrá mucho a cambio de una buena reunión inicial y un buen comienzo, así que invierta tiempo en esto.

Información del contacto:

Por experiencia, sucede que el usuario no se presenta al entrenamiento acordado. Pueden haber varias razones para esto. Independientemente de las razones, es aconsejable haber acordado de antemano que hacer si alguien no asiste al entrenamiento. Por lo tanto, es importante haber acordado como localizar y lograra comunicarse ambos fácilmente.

Las expectativas del atleta / usuario para el entrenamiento.

Cuánto quieres entrenar, cuántos días a la semana, ideas sobre el entrenamiento, para mejorar la salud, como deporte, para salir de casa, etc.

Experiencias de entrenamiento

Es importante averiguar las experiencias de entrenamiento relevantes que tiene el usuario, de modo que se pueda comenzar con un nivel que adaptado individualmente. Tener en cuenta que aunque el usuario estuviese bien entrenado antes de la lesión, es importante NO comenzar en un nivel que sea demasiado exigente. Después de una lesión, se necesita más tiempo de recuperación, ya que, por lo general, los músculos han estado inactivo durante un período prolongado y el individuo tendrá músculos afectados que deberán trabajar mas y de otra manera por lo que tomará más tiempo. Un usuario entrenado tendrá un progreso más rápido que un usuario no entrenado, ya que la memoria muscular en los músculos sanos hará que el progreso sea más rápido.

- Experiencia de entrenamientos antes de la lesión.
- Experiencia con el entrenamiento después de una lesión.
- ¿Nivel de actividades / entrenamiento hoy?

(Esto nos dice algo sobre en qué nivel se puede comenzar el entrenamiento y qué ejercicios avanzados puede usarse en el entrenamiento.)

¿Necesidades de ayuda antes, durante y después del entrenamiento?

Es posible que se necesite algún tipo de ayuda para completar buenas sesiones de entrenamiento. Este es uno de los criterios de éxito mas importantes que deben tener en cuenta para lograr éxito con el entrenamiento y para alcanzar los objetivos que se propongan para el futuro.

Es importante aclarar las necesidades y luego comenzar con:

- al realizar el entrenamiento, saber ¿cuáles son las necesidades de apoyo? Ejercicios, etc.
- AVD (actividades de la vida diaria) antes y después del entrenamiento
- ¿Cómo llegar y regresar de los entrenamientos?

Es importante aclarar, al llegar al entrenamiento que este haya estado bien planificado con anterioridad para evitar a ambos perder tiempo efectivo

¿Tiene a alguien que pueda apoyarlo en el entrenamiento? (especialmente si van a entrenar en la casa o en la escuela)

Algunos necesitan apoyo adicional en el entrenamiento además de su entrenador. Esta necesidad puede variar de un usuario a otro y con el tiempo. A medida que se encuentren buenas soluciones para el entrenamiento, la necesidad de ayuda probablemente también disminuirá algo en algunas personas.

- Trabajadores sociales
- Padres / hermanos
- Amigos
- Maestros, asistentes pedagógicos

V / conversación con los profesionales que tienen con los padres (especialmente niños y jóvenes)

¿Algunos padres pueden ser escépticos (protectores) de lo que sus hijos podrían lograr?

Es importante proteger a los tutores, independientemente de su edad. Cuando se entrena fuera del hogar con niños y jóvenes, esto ser fundamental para que lleven a los al entrenamiento y se puedan desarrollar. Cuando entrenamos con niños y jóvenes, es importante pensar en qué nivel se encuentran tanto motor, mental y socialmente para que el entrenamiento esté configurado correctamente y piensa en **"jugar para alcanzar habilidades"**

¿Necesidad de adaptaciones?

Para obtener el máximo beneficio del entrenamiento, habrá algo de ensayo y error, al principio, hasta que se encuentre el equipo, el ejercicio que funcione para cada individuo, ejemplos:

- Aditamentos, equipos para transferirse, silla de ruedas, muletas, etc.
- Agarre
- Si no tienes el equipo para entrenar adecuado piensa en alternativas y encontrarás soluciones

Alternativas de entrenamientos

- En casa, lo que está disponible, lo que necesita ser adaptado
- En el estudio, lo que está disponible, lo que necesita ser adaptado.
- En la escuela, lo que está disponible, lo que debe adaptarse
- Al aire libre, qué alternativas, piscina, mar, parque, etc.

Concéntrese en lo que el usuario puede hacer, NO que en lo que NO puede, es importante valorar ambos.

Es importante valorar y resaltar lo que el usuario realmente puede hacer. A menudo, solo ves lo que no funciona. Al enfocarse en lo que funciona bien, uno puede desarrollarlo más y desarrollar la confianza en el mismo. Además, puedes trabajar con ejercicios que no domina bien y los aceptara. Entonces probablemente tendrá un buen equilibrio y podrá desarrollarse el entrenamiento y la motivación en la dirección correcta.

- ¿Qué se necesita para lograr actividades que no ha logrado hasta ahora?

Observe qué le impide completar un ejercicio o una tarea. ¿Hay algún medio de ayudas que pueda utilizarse en el lugar o es solo entrenamiento, o simplemente observe si hay otras formas alternativas de hacer la misma cosa que sean más funcional después de la lesión que antes?

- Pruebe ejercicios simples en el comienzo y valore otras alternativas usuario / capacitador

Las sugerencias para los ejercicios se encuentran al final del documento o como un apéndice.

Acordar la próxima sesión de entrenamientos

Es importante acordar una nueva sesión de entrenamiento de inmediato. Hace que sea más fácil para todos planificar. No tienes excusa para no encontrar la hora y la fecha, lo que hace que sea más fácil llegar a la hora acordada.

Crear una base para establecer metas optimas y realistas (web 2)

El trabajo realizado anteriormente facilitará poder establecer objetivos realistas, con los cuales entrenara siguientemente para ser evaluados en el equipo y así llegar a la meta

Archivos adjuntos:

Ejercicios / programa de entrenamiento sencillos

Se adjuntan sugerencias para varios ejercicios que pueden ser un buen comienzo. No es la intención de que los prueben todos, sino una selección para elegir. En caso de lesiones cerebrales, algunos tienen dificultades para vestirse y desvestirse y pueden encontrar en el programa algunos consejos útiles. Desafortunadamente, los subtítulos solo están en noruego, pero esperamos que viendo el video se explique por si solo cómo se pueden realizar los ejercicios.

Los programas están disponibles como archivos adjuntos separados. Clique al lado del código QR en la flecha de PLAY PROG. que se encuentra en la esquina inferior derecha del documento, ábralo allí por ubicación del archivo Clique sobre cada ejercicio y se abrirá uno a uno. Los ejercicios tardan un poco en cargarse, haga clic en la imagen cuando termine de cargarse y aparecerá un video del ejercicio.



RMS, enkle
øvelser.pdf



Slag, av og
påkledning.pdf



Slag, enkle
treningsøvelser.pdf

Alternativa hecha en casa para Ayuda para el agarre

Hay muchos que necesitan un refuerzo de agarre contra las heladas en caso de, por ejemplo, de lesiones medulares altas y lesiones cerebrales, a continuación se muestra cómo hacer usted mismo una manopla de agarre simple. Se necesita tela, aguja e hilo (preferiblemente una máquina de coser) y velcro.

