

CURSO SOBRE ESTRATEGIAS DE REHABILITACIÓN A TRAVÉS DEL DEPORTE Y LA COMUNIDAD

Mejorar la función a través de objetivos claros con entrenamientos individuales o en grupos.

- Los atletas Elites llegan a sus logros deportivos cuando identifican, trabajan y desarrollan aquellas capacidades complementarias que tiene para lograr ser el mejor. No hay dos que lo hagan de igual manera, y los entrenadores con sus conocimientos y habilidades identifican esto y orientan como lograrlo.
- EL MISMO OBJETIVO ES PARA PERSONAS CON ALGUNA FUNCIÓN MOTORA REDUCIDA, EN QUE “ACEPTANDO, Y OPTIMIZANDO LAS FUNCIONES ACTIVAS” Y QUE CON REPETICIONES Y MOTIVACIÓN SE LOGRA COMPLEMENTAR LAS REDUCCIONES O CARENCIAS, Y INCORPORARSE A LA SOCIEDAD, INCREMENTAR SU CALIDAD DE VIDA Y APOYAR A LA FAMILIA.
- **NUESTROS ENTRENADORES TAMBIÉN TE PUEDEN AYUDAR A IDENTIFICAR Y TE ORIENTARAN COMO LOGRARLO.**

- LOS CRITERIOS PARA ENTRENAR LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD SON LOS MISMOS QUE PARA EL RESTO DE LA POBLACIÓN AL PARTICIPAR EN ENTRENAMIENTOS EN UN CENTRO DEPORTIVO.
- CUANDO TE EGRESAN DEL HOSPITAL LUEGO DE LA LESIÓN ES PORQUE ESTAS DECLARADO **DESDE EL PUNTO DE VISTA MEDICO, ESTABLE** CON UNA DISCAPACIDAD FÍSICA, PUEDES TENER ENFERMEDADES ADICIONALES.
- ES RESPONSABILIDAD DEL HOSPITAL O MEDICO DEL ÁREA TU EVALUACIÓN DE SALUD PARA PARTICIPAR.
- **LA DISCAPACIDAD MOTORA EN SÍ NO ES NECESARIAMENTE UNA ENFERMEDAD.**

Introducción

- Incrementar los conocimientos y la seguridad para los entrenadores, usuarios y trabajadores sociales / enfermeras de terreno al encuentro con personas con discapacidad para entrenar
- Comprender la importancia y valor que le podemos aportar a las personas con discapacidad al brindarle alternativas para una vida más activa.
- Ayudar a los usuarios con discapacidad a mejorar su función, calidad de vida y participación en la vida diaria.
- Ejercicios concretos, con fotos y videos se utilizarán como ejemplos de cómo se puede trabajar para promover función, salud y calidad de vida de las personas con discapacidad.
- Cómo motivar y crear inspiración para movilizar sus recursos en lugar de sus limitaciones.
- Como trabajar juntos para lograr progreso y participación, de modo que cada uno esté en condiciones de ver oportunidades y asumir la responsabilidad de sus propias vidas.

Contenido

Web 1. Introducción

- Información sobre las experiencia de Elisabeth / Kenneth trabajando con usuarios (igualdad-dominio-participación comunitaria-esperanza-posibilidades-calidad de vida)
- Trabajador social / enfermero de terreno/ usuario
- Banderas rojas en relación con los riesgos de salud y el entrenamiento, seguridad para el entrenador
- El papel del educador deportivo
- Primer encuentro con el usuario
- Diagnosticando, conociendo las necesidades y posibilidades
- **Web II ¿Cómo trabajar en el establecimiento de objetivos?**
- Establecer metas/objetivos, modelo para ello
- Concentrándose en crear motivación, cambio de comportamiento (cómo cambiar el comportamiento social anterior)

Web III. De estar encamados, inactivos a ejercicio físico normalizado.

Explicar la necesidad, los principios del entrenamiento para las diferentes partes del cuerpo, cómo se diagnostica el nivel de función individual, la progresión individual en el entrenamiento, áreas principales para entrenar a los usuarios de silla de ruedas:

- Transferencias en la cama
- Movilización de las articulaciones
- Entrenamiento funcional / transferencia y técnica de manejo de la silla de ruedas, (balance)
 - Lesiones cerebrales
 - Lesiones medulares

Web IV Fuerza muscular, equilibrio y entrenamiento cardiovascular

- Entrenamiento de los músculos con función normal versus músculos afectados
- Cómo hacer tus propias máquinas de hacer ejercicios, cuando no tienes salas de ejercicios disponibles.

Web V Entrenamiento en grupos.

- Entrenamiento en grupo por nivel de función, no por discapacidades
- Sanos y discapacitados

Ejemplos de cómo utilizar las fortalezas de los demás (sin límites)



Trabajadores sociales/enfermera de terreno

En nuestro proyecto, son una parte básica, junto al educador deportivo, ellos:

- Identificarán a las personas vulnerables que necesitan ayuda en su proceso de rehabilitación.
- Al asistir al curso, obtendrán los conocimientos básicos para elegir a la personas adecuadas.
- Pondrán en contacto a estos usuarios con los entrenadores más cercanos para iniciar la actividad física como su rehabilitación.
- Solicitar integrar al educador deportivo en su equipo de salud interdisciplinario en el área.
- Juntos contribuirán a una integración más rápida de esta persona en la sociedad y a la mejora de la calidad de vida y de su familia.
- Ayudar con el seguimiento en las necesidades de apoyo que surjan en el proceso de rehabilitación con el deporte.





Alertas, banderas rojas en el entrenamiento

- **Aparición de síntomas**

- Dolor o espasmos de nueva aparición o que empeoran en el área activada
- Nueva inflamación o empeoramiento en las articulaciones relacionado con la acción.
- Piel; signos de enrojecimiento en las áreas de fricción (úlceras por decúbito)
- 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)
- Hinchazón o enrojecimiento de las cicatrices.
- Dolor de cabeza / náuseas / fiebre / tos / estado general reducido (al menos uno)

- **Medidas a tomar**

- Reducir la actividad local en dicha área y observar
- Reducir la actividad / evaluación médica
- Detén la actividad y observa hasta la desaparición.
- Detenga la actividad, coloque al usuario en una posición sentada con la cabeza alta. Comuníquese con su médico si empeora o no desaparece en pocos minutos
- Detén la actividad. Comuníquese con su médico si empeora.
- Detenga la actividad hasta que desaparezcan los síntomas. Comuníquese con su médico si no mejora o si empeora. ¿Neumonía ?, mayor riesgo de daño en lesionados medulares > C6 por complicaciones pulmonares. Riesgo de nuevo accidente cerebrovascular, etc.

Cambios y reacciones en el cuerpo, Medidas preventivas

Cambios /reacciones

Deformidades/contracturas

Mala postura en los hombros o la espalda, molestias locales

Sobrepeso

Infecciones urinarias frecuentes

Incremento de los espasmos

Incremento de los dolores

Medidas

Acostarlo boca abajo durante 30 minutos, estiramientos ligero, uso de férulas nocturnas y posiblemente zapatos adaptados.

Posición sentada correcta, fortalecer los músculos débiles, especialmente la espalda, los hombros y el pecho.

Control de la dieta, considérela con su médico.

Cateterismo con técnica y frecuencia adecuada, siempre evaluación con el médico.

Evaluarlo con el médico

Atención!! No incremente los analgésicos sin la evaluación de un médico.

Roll del entrenador, profesor de educ. física



- Encuentro con el usuario **con respeto e igualdad**
- Centrarse en las **posibilidades y los recursos**
- **Facilitar las ejecuciones y logros** del usuario, tanto en el logro de objetivos como a través de ejercicios / actividades específicos.
- **Motivar** una vida activa para promover / mantener la salud y la función.
- Presentar, mostrar posibles alternativas a lograr el usuario con su discapacidad. Tanto **en la participación social como en la actividad individual**. Como motivador en su incorporación.
- Contribuir a **incrementar su calidad de vida** a pesar de su función reducida.
- Incrementar **la independencia** del usuario. A través de trabajar con objetivos definidos, ayudarlo a lograr más independencia en las tareas diarias.
- Haga que el usuario **confíe en sus propios recursos**. Lograr el desafío a usar su propio cuerpo.



Primer encuentro entre el usuario y el entrenador.

Diagnóstico y evaluación de posibilidades.

- La importancia de un buen primer encuentro
 - Es importante que tanto el usuario como el entrenador piensen detenidamente qué información se necesita. Esto es muy importante para:
 - Hacerse conocidos ambos
 - Seguridad tanto para el usuario y como para el entrenador
 - Buena base para la cooperación en el entrenamiento.
 - Buen marco para el éxito

- Información sobre el usuario:
 - Las expectativas del usuario con el entrenamiento.
 - Experiencias de entrenamiento:
 - Experiencia con entrenamientos antes de la lesión.
 - Experiencia con el entrenamiento después de una lesión.
 - ¿ Que actividades hace hoy en día?

- ¿Necesidad de ayuda antes, durante y después del entrenamiento?
 - ¿Cómo trasladarse hasta y desde el lugar de entrenamiento?
 - ¿Tiene alguien que pueda apoyarlo para entrenar? (especialmente si vas a entrenar en la casa o en la escuela)
 - Trabajador social
 - Padres / hermanos
 - Amigos
 - Asistente pedagógico
- v / conversación con los usuarios que tienen tutores (especialmente niños y jóvenes)
 - ¿Algunos tutores pueden ser escépticos (protectores) de lo que sus hijos pueden lograr?
 - **Jugar para alcanzar habilidades.**

- ¿Necesidad de adaptaciones?
 - Equipo para hacer sus transferencias, silla de ruedas, muletas, etc.
 - Sujeción, agarres, soportes
 - Pensar en alternativas, ser creativo, encontrar soluciones si no tienes el equipo deseado para entrenar
- Oportunidades de entrenamiento
 - En la casa, qué hay disponible, qué hay que adaptar
 - En el estudio, lo que está disponible, lo que necesita ser adaptado.
 - En la escuela, lo que está disponible, lo que se debe adaptar
 - Al aire libre, qué oportunidades, piscina, mar, parque, etc.
- Concéntrese en lo que el usuario puede hacer, **NO en lo que NO puede hacer**. Pero es importante identificar ambos.
 - ¿Qué se necesita para que pueda completar tareas que no podía hasta ahora?
- Pruebe ejercicios simples como un buen comienzo y ver resultados juntos, el usuario / entrenador
- Acordar siempre la nueva sesión de entrenamientos
- Crear una base para establecer objetivos alcanzables y realísticos (web 2)

Preguntas para la presentación 1

- 1 El papel del educador deportivo es:
 - A. Centrarse en la competencia, la posición, hacerlo mejor que los otros
 - B. Centrarse en las posibilidades del usuario, sus recursos, y lograr su participación

- 2 Cuando el usuario muestra algún signo de alarma, las banderas rojas, es correcto:
 - A. Recomendar continuar entrenando como antes
 - B. Dejar de entrenar, observar los síntomas y, posiblemente, que el medico lo valore.

- 3 Un buen diagnóstico y valoración de las posibilidades del usuario son importante para:
 - A. Conocer, encontrar recursos y desafíos
 - B. Empezar con entrenamientos avanzados lo antes posible





























GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN



Comentario

- **Este curso ha comenzado no con todos los posibles a participar desde las primeras conferencias.**

Informamos que se alarga el plazo de inscripción para que puedan inscribirse y asistir al curso (en la red), contestar las preguntas y obtener comprobante de participación a interesados.

Por ello, les pueden informar a aquellos posibles interesados que aun es posible inscribirse y participar.