

Terapia de movimiento rítmico

Os mando unos ejercicios de terapia de movimiento rítmico.

Es una terapia muy sencilla, vamos a estimular al niño con movimientos pasivos, con estos movimientos vamos a ayuda a integrar reflejos primitivos, mejora el tono muscular, estimula el sistema vestibular, favorece la estimulación sensorial, mejora coordinación, equilibrio y relaja.

Ayuda a su maduración neurológica y motórica.

Os recomiendo hacerlos en un espacio tranquilo, sin muchos estímulos, en el suelo en una alfombra o algo parecido, cada ejercicio 1 minuto como máximo.

Ejercicio 1 es una estimulación rítmica pasiva desde los pies, con piernas estiradas.

Un balanceo suave que hacemos desde los pies y balancea todo el cuerpo, hasta la cabeza.

Lo hacemos durante 1 minuto.



Ejercicio 2 es una estimulación rítmica pasiva desde las rodillas, con piernas dobladas.

Un balanceo suave que hacemos desde las rodillas y balancea todo el cuerpo, hasta la cabeza.

Lo hacemos durante 1 minuto



Ejercicio 3 es una estimulación rítmica pasiva desde la cadera, estando el niño-a de lado con piernas flexionadas.

Un balanceo suave que hacemos desde la cadera.

Lo hacemos durante 1 minuto CADA LADO.

Si vemos necesario podemos poner una pequeña almohada en la cabeza.



Ejercicio 4 es una estimulación rítmica pasiva en posición boca abajo desde la parte baja de la espalda a la altura de la cintura.

Un balanceo suave que hacemos desde la espalda o bien agarrando el pantalón, trabilla o cinturón. Lo hacemos durante 1 minuto.



Ejercicio 5 es una rotación rítmica pasiva en posición boca arriba movemos los pies acercando pulgares y alejando, a modo de limpia parabrisas. Lo hacemos durante 1 minuto.



Como veis son ejercicios muy sencillos, van genial para su desarrollo, y se convierten en un momento agradable junto al niño-a.

Si es posible os recomiendo una vez al día, 4 o 5 veces a la semana.

Os adjunto un video para que veáis como se realiza la terapia.

Estoy a vuestra disposición para lo que necesitéis

Servicio de fisioterapia
Gema Corpas

