



EL DEPORTE EN UN CENTRO DE REFERENCIA ESTATAL

Rubiera Hidalgo, M.¹; Mendoza Laiz, N.²

¹ Centro de Referencia Estatal para la atención a personas con grave discapacidad y para la promoción de la autonomía personal y atención a la dependencia. Directora Departamento de Deporte Adaptado.

² Centro de Referencia Estatal para la atención a personas con grave discapacidad y para la promoción de la autonomía personal y atención a la dependencia. Directora Gerente del CRE.

El Centro de Referencia Estatal (CRE) para la Atención a Personas con Grave Discapacidad y para la Promoción de la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia, de San Andrés del Rabanedo (León), ofrece a las personas con grave discapacidad física y sensorial y/o a sus familias servicios de alta cualificación (en régimen de internado o de atención diurna) tales como, rehabilitación intensiva, readaptación del entorno, promoción de la autonomía personal, reinserción social, apoyo familiar y asociativo, manutención y alojamiento.

Cuenta con un amplio equipo personal multidisciplinar y se impulsa la investigación, el intercambio de conocimientos y la formación de profesionales.

El equipo técnico del CRE ofrece la oportunidad de participar en numerosas actividades y talleres entre los que se encuentra el Deporte Adaptado.

Se ofrece un programa variado adaptado a las necesidades de los usuarios. Las actividades de que se compone dicho programa son: actividades recreativas (deportes alternativos, expresión corporal, orientación, gimnasias suaves y juegos populares), actividades competitivas (boccia, slalom, atletismo), actividades terapéuticas (equinoterapia y natación).

Palabras clave: Deporte adaptado, CRE de San Andrés del Rabanedo, Equinoterapia, Boccia.

State Reference Center (SRC) for the attention to people with serious disabilities and for promoting personal autonomy and the attention to the dependence, of San Andrés of Rabanedo (León), offers people with severe physical and sensory disabilities and/or their families services with high qualification (in regime of contract internship or of diurnal attention) such as, intensive rehabilitation, rehabilitation of the environment, promotion of personal autonomy, social rehabilitation, family and associative support, food and lodging. It has a large team staff and promotes multidisciplinary research, exchange of knowledge and training of professionals. The technical team from CRE offers the opportunity to participate in numerous activities and workshops including adapted sport. It offers a varied programme tailored to the needs of users. The activities that make up the programme are: recreational activities (alternative sports, body expression, orienteering, soft gymnastics and popular games), competitive activities (boccia, slalom, athletics), therapeutic activities (horseback riding and swimming).

Key words: adapted sport, CRE from San Andres of Rabanedo, therapeutic horseback riding, Boccia.

INTRODUCCIÓN

El Centro de Referencia Estatal (CRE) para la Atención a Personas con Grave Discapacidad y para la Promoción de la Autonomía Personal y Atención a la Dependencia, en San Andrés del Rabanedo (León), ha sido creado por Orden TAS/3460/2007, de 28 de noviembre.

Como CRE responde a la necesidad de impulsar la calidad de los Servicios Sociales para atender a las personas en situación de dependencia y sus familias. El Centro de San Andrés del Rabanedo constituye un elemento clave para la promoción de la autonomía personal, el intercambio de conocimientos, la formación de profesionales y la prestación de servicios de alta cualificación, desarrollándose además en él metodologías y prácticas innovadoras, y apoyo al movimiento asociativo y a los familiares de personas con grave discapacidad física, psíquica y sensorial.

Este Centro presta una atención directa, de carácter especializado a las personas con grave discapacidad y dependencia, con servicios en régimen de internado o de atención diurna, desde un enfoque socio-sanitario y de rehabilitación intensiva, contando para ello con un amplio equipo multidisciplinar con experiencia demostrada en las distintas áreas de intervención. Tiene una capacidad de 120 plazas residenciales y 20 de centro de día.

Desde el equipo técnico del CRE de discapacidad y dependencia de San Andrés del Rabanedo, se ofrece la oportunidad de participar en una actividad tan beneficiosa como es el deporte adaptado ya que creemos que constituye un medio para la consecución de objetivos tan importantes como:

- Conservar y mejorar las capacidades físicas y mentales.
- Fortalecer la autoestima, aumentar la confianza en sus capacidades y competencias.
- Favorecer el proceso de socialización y reinserción a la colectividad general.

Intentamos ofrecer un programa variado, atractivo y adaptado a las necesidades de nuestros usuarios. Las actividades de que se compone dicho programa se dividen en actividades recreativas como son los deportes alternativos, la expresión corporal, la orientación, las gimnasias suaves, los juegos populares; las actividades competitivas, boccia, slalom, atletismo; y las actividades terapéuticas, como la equinoterapia y la natación. Tomando especial relevancia la boccia y la equitación, siendo para el Centro las actividades más destacadas dentro del departamento de Deporte Adaptado.

MÉTODO

Boccia: se han realizado dos meses de entrenamiento, 4 días a la semana, en sesiones de una hora. Se desarrollan ejercicios de relajación, prensión manual, búsqueda del equilibrio en la silla y de la postura más cómoda de lanzamiento, y juego real.

Equinoterapia: El CRE facilita, dos veces por semana, la asistencia de los usuarios al Centro Ecuestre El Caserío, donde fisioterapeutas especializados tratan durante 1 hora, en sesiones individualizadas, a cada uno de los asistentes. Llevan asistiendo a clases desde hace 4 meses, dos días a la semana. El programa consta de 10 sesiones cada uno de forma continua con una sesión semanal.

En una sesión se podrían diferenciar claramente tres partes durante las cuáles se estarían trabajando beneficios a tres niveles, físico, psíquico y social, de manera pautada con rutinas de trabajo que se repetirán en cada sesión. Esto favorece la concentración y adquisición de habilidades, facilita la autodisciplina, la paciencia y mejora la atención.

La primera parte será considerada como toma de contacto, durante la cuál realizarán tareas de cepillado, limpieza del caballo, y preparación para la monta; de esta manera se crean en el paciente sentimientos de independencia, autogestión y autocuidado, a la vez que se crea un vínculo emocional con el animal. En estos quince o veinte minutos que dura esta primera parte se realizan ejercicios de fuerza y movilidad articular de las extremidades superiores y tronco dirigidos y/o asistidos por el fisioterapeuta de “El Caserío”.

La segunda parte está dirigida exclusivamente a la monta, dura aproximadamente veinte o veinticinco minutos, y en ella se pretende aprovechar los movimientos que el animal realiza al andar para estimular los músculos y articulaciones del paciente. El caballo al paso transmite 110 impulsos por minuto en una serie de oscilaciones tridimensionales que el jinete recibe a través del dorso del animal, las cuáles le obligan a reaccionar para mantenerse estable, lo que conlleva una constante estimulación muscular de piernas y tronco.

De esta forma se obtiene una notable mejora del tono muscular, el equilibrio, la deambulación y la coordinación, a la vez que mejoran las funciones cardiovasculares y la circulación sanguínea reforzando el efecto motor debido al calor que transmite el animal.

Aquí el caballo es dirigido por una persona desde el suelo y el paciente no ejerce ninguna acción de mando sobre el mismo, se centra exclusivamente en realizar los ejercicios que el fisioterapeuta, que en algunos casos montará junto al paciente, le vaya indicando.

Una vez realizados los veinte minutos de monta y durante la tercera parte de la sesión el paciente premiará al caballo dándole algo de comer y agradeciéndole con caricias y palabras lo bien que se ha portado.

En cuanto al nivel social, el contacto con el animal rompe la rutina diaria, desarrolla sentimientos afectivos, aprenden a interactuar, a relacionarse y comunicarse con el caballo y con las personas que les ayudan a realizar la actividad, bien a través de códigos verbales o no verbales.

RESULTADOS

Es muy pronto para hablar de resultados pero se puede apreciar, a partir de los entrenamientos de boccia, una mejora en la fuerza de los brazos, precisión, concentración, relajación, aumento de la motivación, la autoestima y el respeto hacia los demás y en cuanto a la equinoterapia, lo más evidente es el aumento del equilibrio, la fuerza de la musculatura del tronco y tren superior, la motivación, la autoestima y la mejora de las relaciones sociales.

DISCUSIÓN

Los resultados que se muestran en este trabajo son el producto subjetivo de un periodo de observación previo a las investigaciones que se pretenden llevar a cabo a través de los entrenamientos de boccia y de la equinoterapia.

Para ello nos basamos en autores ya experimentados como Ávila y Romero (2000), los cuáles realizaron un estudio sobre la percepción y la actividad neuromuscular en personas con parálisis cerebral a través del deporte de la boccia, demostrando mediante el estudio de pruebas perceptivas que el 90% de todos los deportistas medidos tenían unas habilidades perceptivas eficaces en cuanto al espacio, el tamaño y la distancia de unos objetos respecto a otros y respecto a sí mismo. De esta manera concluían refiriéndose al deporte de la boccia como deporte rehabilitador en el aspecto perceptivo.

En cuanto a la equinoterapia, los autores se centran en el estudio sobre personas con parálisis cerebral, como es el caso de Amate (2005) que afirma que dicha terapia produce exactamente un patrón de movi-

miento similar al que produce al andar. Dicho autor concreta este proceso continuo en varios aspectos básicos, el desplazamiento vertical, el desplazamiento lateral, la rotación pélvica, la inclinación lateral, la postura y la ejercitación de abductores de la cadera, todo ello analizado a través de la observación en vídeo.

Amate (2005), también utiliza en su investigación el análisis electromiográfico mediante el cual concluye que la terapia sobre el caballo en movimiento permite la normalización del tono muscular y la mejora de la coordinación.

Los efectos beneficiosos de dichas prácticas deportivas son evidentes como podemos observar en los estudios anteriores, pero es Cherng et cols (2004) quien nos muestra que un programa de equinoterapia en personas con parálisis cerebral tiene su efecto en el tiempo, en concreto un programa de mejora de la función motora en niños con parálisis cerebral espástica.

CONCLUSIÓN

Se considera interesante seguir realizando estas actividades y establecer un sistema de seguimiento de las mismas más sistemático mediante investigaciones concretas.

BIBLIOGRAFÍA

- Amate, J.M. (2005). La equitación terapéutica como aplicación metódica de las terapias asistidas por animales. *Revista Iberoamericana de Rehabilitación Médica*, vol.XXIII, 60.
- Ávila, F. y Moreno, FJ. (2000). La percepción y la actividad neuromuscular en personas con parálisis cerebral en el deporte de la boccia: Una propuesta metodológica de valoración. *Apunts: Educación Física y Deportes*, 60, 59-65.
- Castellote, J.M. (2005). La terapia asistida por caballos en las alteraciones motrices. *Revista Iberoamericana de Rehabilitación Médica*, vol.XXIII, 60.
- Cherng, R.; Liao, H.; Leung, H.; Hwang, A. (2004). The effectiveness of therapeutic horseback riding in children with spastic cerebral palsy. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 21, 103-121.

AGRADECIMIENTOS

Los autores agradecen al IMSERSO, al CRE de Discapacidad y Dependencia de San Andrés del Rabanedo y a la Fundación Carriegos, la colaboración prestada en la consecución del proyecto.