



GABINETE PSICOLÓGICO

Y PSICOJURÍDICO

# TERAPIA DE MOVIMIENTOS RÍTMICOS Y REFLEJOS PRIMITIVOS

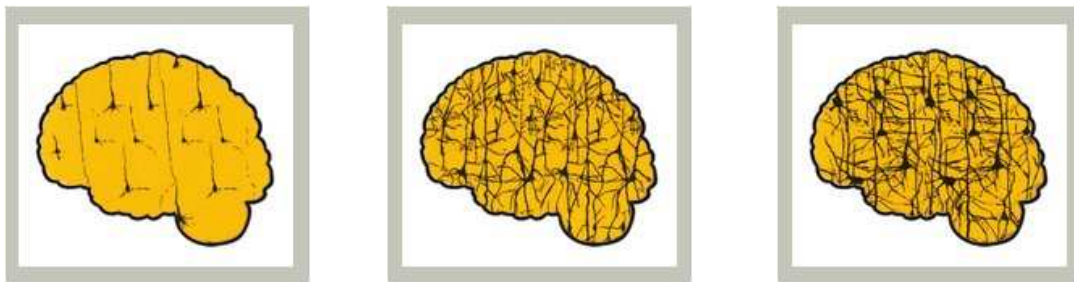


## ¿Que es la TMR?

La Terapia de Movimiento Rítmico son unos ejercicios basados en los movimientos que hacen los bebés desde que nacen.

Kerstin Linde, es una terapeuta corporal autodidacta fotógrafa de profesión que observó los movimientos que hacían los bebés y según ello desarrollo una serie de ejercicios rítmicos, con el fin de conseguir el desarrollo neurológico y motor y la estimulación que los bebés consiguen a través de dichos movimientos. El Dr. Harald Blomberg al tener conocimiento de que tenía éxito con niños y adultos con discapacidades neurológicas severas decidió conocerla y tratarse. Sus resultados fueron muy buenos a si que permaneció junto a ella en la consulta observando y aprendiendo su metodología de trabajo. Fruto de este trabajo el Dr. Harald Blomberg escribió el libro: " Helande Liv. Cuoiditas discendi, AB 1998", que actualmente sólo se puede leer en sueco.

El cerebro de los bebés es inmaduro y es la parte del tronco encefálico, la que se encarga de las funciones más básicas, la que funciona correctamente mientras el resto de las partes del cerebro trabajan solo en una mínima proporción. Cada minuto en la vida de un recién nacido se generan 4´7 millones de conexiones nuevas. Este proceso se da gracias a la estimulación que el bebé recibe a través de los diferentes sentidos, auditivo, táctil, kinestésico, visual,...siendo cogido, mecido, tocado... pero también a través de los movimientos que el espontáneamente hace.



Tales movimientos se hacen en un cierto orden, de acuerdo a un programa innato. Así el bebé levantará su cabeza, el pecho, reptara, gateará...Es importante que el bebé pase por todas las fases del desarrollo pues si no habrá una inmadurez neurológica, habrá una parte del cerebro que no se habrá desarrollado adecuadamente o que no habrá recibido la suficiente estimulación.



La TMR se basa en unos ejercicios rítmicos y suaves que se hacen tanto de forma activa como pasiva y que consiguen mejorar el tono muscular o relajar las tensiones y espasticidades. Los movimientos rítmicos del bebe hacen que las diferentes partes del cerebro se conecten consiguiendo así una madurez cerebral. Con los ejercicios hay una estimulación vestibular que incrementa el tono de los músculos extensores lo que propicia que el bebe aumente el tono muscular y pueda levantar la cabeza y su tronco por ejemplo.

### ¿Qué son los reflejos primitivos?

Al principio el bebé vive en un medio acuoso dentro del útero materno donde se desarrolla y después debe de comenzar a vivir por si mismo. Para sobrevivir viene dotado de unos movimientos automáticos dirigidos desde el tronco encefálico que son los reflejos primitivos.

Los reflejos primitivos son patrones de movimiento de reacción automática e involuntaria que dirigen los movimientos del feto y el bebé durante los primeros meses de vida. Estos movimientos le permiten al niño atravesar el canal del parto, succionar, parpadear, bostezar, 'tomar' (presionar) el dedo de quien lo coloca en la palma de su mano, etc.

No obstante estos reflejos deberían tener una vida limitada y dar paso a los reflejos posturales controlados desde partes superiores del cerebro. Lo que permite un desarrollo neurológico.

Si estos reflejos permanecen activos habrá una debilidad o inmadurez cerebral, y afectaran no sólo a sus habilidades motoras gruesas o finas sino también a la percepción sensorial y cognitiva.

La integración de un reflejo supone la adquisición de una nueva habilidad física, cognitiva, emocional y conductual; a veces lo que ocurre es que no conseguimos que ciertos procesos se hagan de una forma automática y se hacen a través de un esfuerzo continuo y consciente lo que lleva a un agotamiento prematuro. Algunos reflejos primitivos son importantes para la lectura y la escritura como el reflejo tónico asimétrico del cuello, el tónico simétrico del cuello, el de agarre y el palmomental, entre otros.



El detectar si un reflejo no está integrado nos puede dar pistas sobre la causa del problema del niño, pero si hay varios reflejos posiblemente estaríamos ante un retraso en el desarrollo neurológico y lo que podemos hacer es crear un programa de ejercicios personalizado para conseguir integrar estos reflejos no inhibidos.

### Una segunda oportunidad...

Los bebés humanos hacen una serie de movimientos estereotipados durante su primer año de vida que les permite su desarrollo. El Instituto de Neurología de Estados Unidos y de Suecia mantienen que los patrones de movimiento específico ejecutados durante los primeros meses de vida contienen en sí mismo un efecto inhibitor natural de los reflejos primitivos. Si estos movimientos no se han hecho, o no se han hecho lo suficiente, los reflejos permanecerán activos. Pero podemos darle una segunda oportunidad al cerebro a través de la práctica de un programa de ejercicios personalizados.

Es a través de la estimulación sensorial y del movimiento principalmente, que las zonas más básicas y primitivas del cerebro (las que reciben esta estimulación de forma más directa) se activan, se desarrollan y a su vez se conectan con otras zonas más evolucionadas. Para que el cerebro esté maduro, no sólo es necesario que todas las zonas estén estimuladas y activas, sino que estén interconectadas unas con otras, funcionando de forma conjunta. Por lo dicho anteriormente, se desprende además, que esta terapia mejora el tono muscular, relajando tensiones y espasticidades.

Cuando integramos los reflejos podemos observar resultados a nivel motor, académico, coordinación mano-ojo e incluso emocional.



## SÍNTOMAS QUE PUEDEN DAR LOS REFLEJOS CUANDO NO ESTAN INTEGRADOS.

- Ø Dislexia y dificultades de aprendizaje
- Ø Malas posturas
- Ø Pobre coordinación mano-ojo
- Ø Poco equilibrio
- Ø Pobre coordinación
- Ø Problemas de lateralidad y movimientos cruzados
- Ø Malas posturas a la hora de escribir
- Ø Enuresis, y problemas para controlar esfínteres
- Ø Problemas de atención y concentración,
- Ø Problemas para aprender a dar la voltereta, saltar a la pata coja o montar en bicicleta
- Ø Mareo por movimiento
- Ø Problemas de comportamiento, muy introvertido y tímido o agresivo
- Ø Palabras entrecortadas, lenguaje pobre y tardío.
- Ø Hipersensibilidad a la luz, al tacto, a los estímulos visuales o kinestésicos
- Ø Mala letra
- Ø Hiperactividad
- Ø Se distraen fácilmente
- Ø Impulsividad
- Ø Problemas de organización...

## COMO SE DESARROLLA LA TERAPIA

El niño será citado para hacerle una evaluación de cuales son sus reflejos no integrados, además se le observará en sus habilidades físicas, motoras, conductuales, sus destrezas a la hora de hablar, comunicarse y moverse.



Atendiendo a las necesidades del niño, se creará un programa específico para él, basado en unos ejercicios que deberá realizar todos los días en casa. El tiempo de tratamiento estará relacionado con sus necesidades y la realización de la terapia en casa.

Es una terapia fácil de llevar a cabo y habitualmente resulta agradable para la mayoría de los pacientes. Se trata de la realización repetitiva de movimientos rítmicos que implican todo el cuerpo. Se llevan a cabo sobre el suelo y se basan principalmente en la imitación de los movimientos propios realizados por los bebés de forma natural durante su crecimiento y desarrollo. Bastarán de 10 a 15 minutos diarios para comenzar a notar los beneficios en pocas semanas. Sin embargo, reconstruir el cerebro de esta manera lleva tiempo por lo que la terapia deberá llevarse a cabo de forma continua y diaria durante normalmente un año para resolver los problemas de atención y las dificultades de aprendizaje.

Estos movimientos suponen una insistente estimulación de varios sentidos y órganos del cuerpo. Esta estimulación hace que madure el sistema nervioso, al igual que madura y se desarrolla el cerebro del bebé que los realiza de manera espontánea. Esto consigue que la atención y la concentración aumenten y la impulsividad y la hiperactividad disminuyan. También logran un mejor tono muscular, junto con una mejoría en la postura, la respiración y la resistencia. Todo esto, a su vez, influye positivamente en la capacidad de atención.

Normalmente una vez que conseguimos esta maduración e integración de los reflejos suele ser definitiva pero hay determinadas situaciones en la vida que pueden hacer que vuelvan a aparecer como puede ser en casos de accidentes o traumas, shock emocional, enfermedades como el Alzheimer, Parkinson, o enfermedades degenerativas. Por eso es recomendable hacer revisiones.