

Abordaje desde Terapia Ocupacional en el dolor crónico en niños.

Al igual que en el adulto, el dolor crónico afecta al niño de forma directa en las tres áreas de ocupación;

1. Actividades de la vida diaria básicas
2. Actividad productiva. Escuela
3. Ocio y tiempo libre.

Si bien es cierto que de manera muy diferente al adulto. El niño, aunque aplica mecanismos de evitación cuando una tarea le produce dolor, la práctica habitual es el ensayo error propia de la inexperiencia, factor positivo que debemos tener en cuenta para introducirle hábitos y dispositivos que faciliten esas actividades minimizando el dolor.

Por otro lado, es muy frecuente observar niños que de forma natural, adaptan sus técnicas para alejar el dolor.

El equipo de terapeutas ocupacionales en colaboración con el servicio de Psicología de la Liga Reumatológica Galega, ha elaborado una pequeña guía para padres y educadores con consejos y recomendaciones adecuados para que los niños y su familias, afectados de enfermedades reumáticas, disfrute de las actividades propias de su edad

1. Actividades de la vida diaria básicas.
Aunque el dolor de articulaciones puede verse generalizado, atenderemos en especial las más susceptibles como pueden ser las manos, rodillas, hombros, codos y pies.

Vestimenta: Se recomienda ropa sin cremalleras ni botones, que serán sustituidos por velcro o imanes

Tampoco utilizaremos cordones.

Evitaremos prendas muy ajustadas que impliquen rotaciones articulares abruptas

Comida : Emplearemos cubiertos engrosados, manteles adhesivos para que no tengan que hacer fuerza al pinchar la comida, botellas sin rosca..

Deambulación: Muchas familias refieren que no utilizan sillas de ruedas ni apoyos de deambulación porque le es difícil explicar a sus hijos que son necesaria para los paseos largo o apurados y por otro lado los asociamos a necesidad diaria y permanente.

Sim embargo, un niño de forma natural, si tiene una silla de ruedas juega con ella a desplazarse sin tabúes. Es necesario tener presente que evitan dolores en paseo largos y apurados.

2. Actividad productiva. Escuela

Los niños pasan mucho tiempo en las escuelas por eso deberemos ser vigilantes de us ergonomía postural y hizo adecuado de las articulaciones

Restricción en actividades manipulativas que requieren de adaptaciones de material ortoprotésico y tiempos de espera. Recomendamos por tanto:

- ✓ Periodos de cambio de postura. Un niño con AR debe levantarse del asiento cada hora.
- ✓ Localización del niño hacia la mitad del aula para que las distancias que recorra sean menores , principalmente en periodos de brote.
- ✓ Adaptación de las actividades lúdicas y deportivas.
- ✓ Atención a los pesos y esfuerzos que pueda realizar el niño
- ✓ Adaptación de los espacios comunes y aulas: No escaleras, patios no resbaladizos...

A tener en cuenta

- ✓ En periodos de brotes o dolor la capacidad de atención y concentración se ve mermada. Los profesores deben tenerlo en cuenta y apoyar o reforzar contenidos.
- ✓ Los niños pueden ver alterado su estado anímico; irritabilidad, depresión, llanto, retraimiento.
- ✓ En ocasiones , cuando un niño no puede realizar una actividad se frustra y se aísla o busca mecanismo de escape. Es interesante dar una actividad alternativa divertida y motivadora.

Por tanto, es necesario también, apoyar los contenidos escolares y hacer adaptaciones en estos momentos.

3. Actividad de ocio.

Cuando el dolor está presente e se impone en la vida de la persona que lo padece y de su entorno familiar, la primera área ocupacional que se ve dañada es la recreativa. Sin embargo, es precisamente el ocio el que mantiene el equilibrio de socioemocional del afectado y del entorno familiar próximo.

Debe cuidarse especialmente este factor como protector de salud. No solo es abandonada por el propio afectado sino de forma inmediata y más tajante por parte de los padres.

Desde la preceptiva ocupacional se potencian los cronogramas ocupacionales para lograr concienciar de la importancia de estas actividades como programas de salud.

Por otro lado, deben facilitarse productos de apoyo para que las actividades recreativas se disfruten sin riesgos.

