Saúl López M. *Psicomotricista y Psicopedagogo*

Caminar en punta de pies

Es frecuente ver a bebés que caminan en punta de pies o (de puntillas)**.** Es un hábito característico de los niños que empiezan a caminar, sujetándose a diferentes objetos como sillas, bancos, mesas, etc., para desplazarse de un punto a otro, y considerado normal hasta aproximadamente los dos años. Pero si tu hijo camina de puntillas la mayor parte del tiempo, o si parece que no puede soportar su peso sobre un pie plano, es recomendable acudir a un especialista para evaluar su posible causa.

Entre las diferentes explicaciones que puedan existir analizaremos las producidas por causas de tipo psicomotriz:

1. Presencia de Reflejos Primitivos activos: Los reflejos primitivos o primarios están presentes en los recién nacidos, pero no deben permanecer activos tras el primer año de vida. Sin embargo, esto puede ocurrir cuando el desarrollo no ha sido el adecuado e incidirá negativamente en muchas de las funciones del niño.

El Reflejo Primitivo de Babinski es la reacción automática que hace que el bebé extienda todos los dedos del pie cuando estimulamos la planta del mismo. Lo hace extendiendo los dedos hacia el lado contrario que el pulgar, que mira hacia arriba (los dedos quedan abiertos como un abanico).

El reflejo de Babinski se inhibe cuando el bebé se arrastra (a los seis meses más o menos). En la acción de reptar, el niño empuja el suelo con su dedo gordo del pie para darse impulso y avanzar hacia delante. Los niños que no han reptado pueden tener este reflejo activo y esto provocaría que se sintieran más cómodos caminando de puntillas puesto que al estimular el suelo la planta del pie, sus dedos se disparan en direcciones opuestas. Andan de puntillas para evitar que se active este reflejo, o precisamente porque el reflejo está activo.

Para inhibir esta acción refleja, el mejor ejercicio es el arrastre, que debe ser contralateral (al mover la pierna derecha el niño avanzará ayudándose del brazo izquierdo y viceversa).

Otra posibilidad es realizar un movimiento rítmico en el que el niño se mece estando boca abajo, con las manos abiertas sobre el suelo a la altura de las orejas y los pies rectos con los dedos levantados contra el suelo. Los codos no deben estar apoyados, la barbilla estará pegada al pecho, y el cuello y cabeza deberán formar una línea recta con la espalda.

En esta postura, el niño debe empujarse rítmicamente con los dedos de los pies de modo que realice un movimiento longitudinal desde los pies hasta la cabeza, meciéndose hacia delante y volviendo a la postura inicial (no hay desplazamiento como en el arrastre, sólo se trata de un mecimiento hacia delante). Este ejercicio ayuda a inhibir el reflejo de Babinski.

2. Bloqueos emocionales: El estrés, la tensión, el miedo, la ansiedad, la inseguridad, todos estos sentimientos y estados bloquean tanto el cuerpo como el sistema nervioso. Así se entorpece el movimiento, afectando el desarrollo en el niño y obstaculizando su aprendizaje.

Una de las soluciones pasa por realizar actividades de estiramiento. Éstas liberan tensiones y hacen que el niño esté más preparado para participar en lo que sucede a su alrededor, mejorando su capacidad de aprender.

Lo que interesa en este caso es el hecho de que estos estados emocionales de estrés y ansiedad, que son desgraciadamente comunes no sólo en adultos, sino también en los niños, llevan a la tensión y acortamiento de la musculatura de la parte de atrás del cuerpo (el cuello, la espalda, las piernas…). Así se acortan los músculos de la pantorrilla y el tobillo haciendo que el niño tienda a caminar más cómodamente de puntillas.

En general en este tipo de situación se recomiendan estiramientos suaves de la zona de la pantorrilla.

La flexión de pie. Sentado en una silla el niño pone una pierna sobre la otra de modo que el tobillo de ésta quede encima de la rodilla de la otra. Sujeta el tobillo con una mano mientras sujeta la rodilla de la misma pierna con la otra, agarrándola por su parte interior. Sujeta estos dos puntos haciendo que exista una cierta tensión entre ambos mientras flexiona y estira el pie. Luego masajea con las manos la parte de la pierna entre la rodilla y el tobillo. Si hay algún punto más sensible al flexionar y extender el pie, se debe masajear. Seguidamente debe hacer lo mismo con la otra pierna, tobillo y pie.

El bombeo de gemelo. Estando de pie, el niño coloca una pierna delante de la otra. Se inclina hacia delante flexionando la pierna que queda delante (sin extender la rodilla de la pierna flexionada más allá de la mitad del pie) y extendiendo la que está detrás. En esta posición despega el talón posterior del suelo y lo vuelve a pegar al mismo. Debe repetir
Este movimiento tres veces con cada pierna.

Este ejercicio puede resultar más fácil si el niño se apoya contra una silla o una pared con los brazos estirados. Coloca una pierna hacia atrás mientras se inclina hacia delante flexionando la pierna que avanza. Debe hacer el movimiento de levantar y bajar el talón (presionándolo contra el suelo) de la pierna estirada. La pierna estirada y la espalda deben estar en el mismo plano recto.

3. Disfunciones en la Integración Sensorial: Esto implica que sean extremadamente sensibles a determinados estímulos. Cuando la hipersensibilidad se da en la planta del pie (en esta zona existen numerosos receptores sensitivos conectados con el resto del cuerpo a través del sistema nervioso), es muy posible que el niño opte por caminar de puntillas para evitar el contacto con el suelo o la suela del zapato. En estos casos de hipersensibilidades, conviene realizar una estimulación táctil y propioceptiva en el pie del pequeño.

PsicoActua
Psicología y Medicina de la Salud

Esto significa masajear la planta del pie de forma profunda, con fuerza. Así podemos relajar la zona y preparar al niño para calzarle a diario. Tras un tiempo de estimulación de este tipo podría el niño superar esta hipersensibilidad en la zona plantar.

Otras actividades que se recomiendan:

- Trepar, andar por un tronco.
- Chutar un balón.
- Caminar descalzo: algo que fascina a los niños, si hace frío colócale calcetines que tengan en la plata gomas antideslizantes, si hace calor déjalo caminar sobre la arena o en el jardín.
- Caminar de talones.
- Animarlo a que se empine: coloca su juguete favorito en un lugar alto pero al alcance del bebé, con la finalidad que se ponga de puntillas para tratar de alcanzarlo.
- Saltar: con dos pies, en un pie, alternándolos. Es un ejercicio que fortalece los músculos de la planta y los que rodean los tobillos.
- Utilizar los dedos del pie: Pueden hacer un concurso de pesca con los dedos de los pies, coloca canicas, crayones u objetos pequeños sobre el piso, los cuales deberán coger con los dedos de los pies.

Incluso en los casos de trastornos neurológicos, el hecho de caminar de puntillas puede deberse a alguna de las tres causas que hemos mencionado y puede trabajarse de las maneras sugeridas.

Para más información en Psicoactua Infantil podremos ayudarles.

Psicología Y Medicina de la Salud
Mov . 678490483 Tel. 965162200
www.psicoactua.com

medimar HOSPITAL INTERNACIONAL