

## **UNITAT DIDÀCTICA 2: LA DISCAPACITAT FÍSICA.**

### **Guió de la unitat didàctica:**

- 1) Concepte de discapacitat física
- 2) Classificació de persones amb discapacitat física
- 3) Criteris d'adaptació per a la discapacitat física
- 4) Activitats d'avaluació

### **I. CONCEPTE DE DISCAPACITAT FÍSICA.**

Definim discapacitat física com **“qualsevol problemàtica motòrica de la persona, que li dificulta o impedeix la mobilitat i el moviment del seu cos durant la seva vida quotidiana”**.

La persona amb discapacitat física pot presentar diferents característiques generals:

- Problemes diferents de mobilitat: desplaçament i moviment voluntari
- Problemes de llenguatge en relació a la motricitat fina: expressió i articulació.
- Inhibició social com a conseqüència dels aspectes anteriors

### **2. CLASSIFICACIÓ DE PERSONES AMB DISCAPACITAT FÍSICA.**

Dins del nostre marc d'actuació sempre prestarem especial atenció a les possibilitats motrius de les persones. En aquest sentit sempre és convenient disposar del màxim d'informació al respecte per establir un nivell referencial de sortida.

Una classificació de diferents alteracions i dificultats motrius podria ésser:

- Lesions de la mèdula espinal: són lesions produïdes a nivell medular. Les causes poden ser per malformació congènita o per traumatisme en la columna. En tots els casos es presenta una manca de sensibilitat i de mobilitat dels músculs innervats per sota de la lesió. En aquesta situació ens trobem persones amb amputacions.
- Paràlisi cerebral: És una malaltia cerebral que té incidència en la motricitat de la persona. És caracteritzada per produir-se un trastorn del to postural i del moviment de caràcter persistent. Podem classificar aquesta malaltia de diferents maneres.
  - En funció de la localització: hemiplegia, diplegia, paraplegia, tetraplegia...
  - En funció del control de moviment: hipotònic (baix to muscular), espàstic (relatiu als espasmes), atetòsic (Moviments involuntaris).
- Problemes neuromusculars: dins d'aquesta denominació podem anomenar diferents malalties, com per exemple:

\_\_\_\_\_ -Distròfies musculars (Debilitació de la musculatura).

\_\_\_\_\_ -Esclerosi múltiple (El sistema nerviós central pot anar perdent la seva funció a diferents parts del cos).

\_\_\_\_\_ -Poliomelitis (és una malaltia infecciosa vírica aguda que es transmet d'una persona a l'altra principalment per via fecal-oral).

Malgrat les seves peculiaritats podem destacar unes característiques bàsiques comunes a totes elles:

- Es presenta una hipotonia muscular.
  - Són malalties de caràcter genètic majoritàriament.
  - Es desenvolupen durant l'adolescència o l'edat adulta
  - Són progressives en la seva evolució.
  - Tornen a la persona que ho pateix molt dependent del seu entorn
- Espina bífida: consisteix en una malformació congènita que consisteix en una errada del tancament de la mèdula espinal durant el període embrionari. Hi ha diferents tipus en funció del grau d'afectació.
    - Espina bífida oculta: on no hi ha afectació del moviment corporal i la persona desenvolupa una vida totalment normal.
    - Espina bífida mielomeningocele: on sí existeix una afectació del moviment. Aquesta afectació va relacionada en funció del nivell de la lesió a la columna vertebral. Quant més alt és el nivell de la lesió

menys possibilitats d'autonomia té la persona. A més hem d'anomenar una sèrie de problemes que es deriven d'aquesta patologia: manca de sensibilitat als membres inferiors, problemes

amb la circulació sanguínia a les zones paralizades, malformacions associades, hidrocefàlia, incontinència dels esfínters.

Malgrat tot, de manera sintètica, desenvoluparem un tipus de classificació en funció de les possibilitats de moviment de les persones. Així podem veure:

➤ Usuaris amb cadira de rodes

- 1A: Usuaris amb afectació del tren inferior i usuaris amb paràlisi cerebral que dirigeixen la cadira de rodes amb els braços i sense dificultats.
- 1B: usuaris amb afectació del tren inferior i superior i usuaris amb paràlisi cerebral que dirigeixen la cadira de rodes amb dificultats.

➤ Usuaris amb crosse

- 2A: Usuaris d'una crosse i usuaris amb paràlisi cerebral amb dificultats d'equilibri i major afectació d'una part del cos.
- 2B: Usuaris de dos crosse i usuaris amb paràlisi cerebral amb dificultats d'equilibri i problemes de manipulació dels dos braços.

### 3. CRITERIS D'ADAPTACIÓ PER A LA DISCAPACITAT FÍSICA

Les activitats físiques han disposar en tot moment d'un caràcter lúdic. Han d'ésser divertides i contribuir a una sensació de benestar personal. Cada persona ha de ser conscient de les capacitats i limitacions que presenta i enfocar l'exercici físic en funció d'aquest aspecte. És evident que en totes les activitats físiques trobarem elements de risc, per això ha de ser la mateixa persona que valori si pot realitzar l'activitat o no.



Malgrat tot, és imprescindible tenir el reconeixement mèdic per fer qualsevol activitat i demanar al metge informació sobre el que pot realitzar la persona amb discapacitat física. **En qualsevol cas, sempre ens estalviarem esforços i riscos innecessaris.**

Les adaptacions que s'exposen tenen l'objectiu de facilitar la participació en l'activitat de les persones amb discapacitat física. Tindrem present els següents criteris.

- a) Delimitar en la mesura del possible l'espai per a compensar les dificultats de mobilitat.
- b) Buscar terrenys llisos per afavorir els desplaçaments /aparells amb rodes).
- c) En funció de la condició física buscar terrenys plans per estalviar-nos desnivells que dificultin el desplaçament.
- d) Si realitzem activitats (jocs) d'animació i/o persecució cal presentar refugis per a donar temps de descans i una certa avantatge.
- e) Tenir molta atenció als obstacles (parets, arbres,...) per estalviar lesions, amb els usuaris amb cadira de rodes.
- f) Utilitzar materials tous i alternatius. Fer servir sistemes de seguretat si realitzem activitats amb persones que tenen problemes de prensió (ràfting, escalada, esquí...).
- g) Facilitar l'equilibri en tot moment. Fer servir andadors per a desplaçar-se i estabilitzar-se.
- h) Amb persones amb paràlisi cerebral i dificultats al parlar, fer servir sistemes per a facilitar de comunicació.
- i) Colocar proteccions a les articulacions (genolleres i colzeres) als jugadors que tinguin tendència a desequilibrar-se (PC).
- j) Modificar les habilitats tècniques per què es puguin realitzar.
- k) Farem servir sempre la presència de tècnics de suport, sobretot quan treballem amb nens petits. El seu objectiu ha de ser intentar que no caiguin.**
- l) És interessant que el tècnic faci les funcions de speaker per a motivar el grup i descriure l'activitat.**
- m) És important facilitar la integració total en el cas que ens trobem amb grups heterogenis.

#### **4. ACTIVITATS D'AVALUACIÓ.**

1. Quins beneficis i quines contraindicacions trobem a les activitats físicoesportives pels subjectes amb limitacions motrius.