

LA MARCHA

- El automatismo de la marcha se aprende en los primeros años de la vida y está vinculado siempre a un funcionamiento normal del sistema nervioso central
- Todas las alteraciones o lesiones en el sistema óseo, articular y/o muscular, alterarán el patrón normal de la marcha
- No obstante, a pesar de estas alteraciones, la función locomotora, es decir, la marcha, intentará compensarse y de mantenerse lo mejor posible
- Se denomina “PATRÓN DE MOTILIDAD” a una serie de movimientos repetidos que son siempre realizados de forma automatizada y con los cuales se conseguirá efectuar LA MARCHA
- LA MARCHA, es un acto en donde intervienen los miembros inferiores, el tronco y los miembros superiores con su balanceo correspondiente para poder guardar el equilibrio de forma automática
- Todas las lesiones que se localicen en el sistema óseo articular y muscular, alteran de alguna manera el patrón de una marcha normal
- Aún así, este sistema hará una serie compensaciones determinadas para que la función locomotora (la marcha) se vea compensada y se mantenga lo mejor posible

LA MARCHA NORMAL

- La marcha del niño, debido a todo ello, nunca será normal hasta que no alcance la madurez total de su sistema nervioso
- Al mismo tiempo, su actividad en el tono muscular y la coordinación general en relación con la longitud de los miembros inferiores se lo permitan igualmente

Esta rítmica y repetida elevación y de apoyo sincronizado que realizan los pies sobre el suelo para poder realizar la marcha necesita para ello de:

- una estabilidad correcta durante la fase de apoyo de los pies sobre el suelo
- de una progresión del cuerpo con los pasos que se den mientras se camina
- y por último de una conservación de la energía, es decir, de un adecuado control del desplazamiento del centro de gravedad de su cuerpo.

Todos estos requisitos se cumplen cuando existe un buen tono muscular y un correcto balanceo del tronco y de las extremidades, que evitarán las caídas y con lo cual se permitirá la progresión de los pasos, de la marcha, de la marcha rápida y de la carrera

- El período del paso humano se divide en cada lado en una fase de sustentación que llega al 61% y una fase de impulso que abarca el 39 %
- La fase de sustentación se divide igualmente en tres fases: apoyo del talón, apoyo de la región plantar entera y la fase de apoyo de los dedos
- La fase de impulso, es el desplazamiento que se realiza entre el despegue de los dedos y el apoyo posterior del talón sobre el suelo
- Cuando termina la fase de sustentación derecha, el talón izquierdo contactará con el suelo.
- El tiempo de doble contacto es largo en la marcha de paseo, se acorta con la marcha rápida y casi desaparece con la carrera. En esta última, habrá un momento del paso en que el cuerpo estará suspendido en el aire

EVOLUCIÓN DE LA MARCHA INFANTIL

- Al principio del aprendizaje, y en casi todos los lactantes, existirá una rotación interna de los miembros inferiores que se debe a un mecanismo compensatorio para evitar así que la línea de gravedad quede por fuera de la base de sustentación de los pies, cosa la cual derivaría en una pérdida del equilibrio
- Con este tipo de marcha, su cadencia en los pasos son cortos y al mismo tiempo rápidos, realizando el apoyo de los pies sobre los dedos, por lo que el lactante “saldrá despedido” muchas veces hacia delante
- Paulatinamente y en relación directa con la edad del niño, la inclinación del tronco y la flexión de los miembros inferiores se irá corrigiendo, el paso se hará más largo y realizará el apoyo de forma plantígrada, con toda la planta del pie.
- Con todo ello, el aumento de la velocidad a la marcha irá aumentando paulatinamente, mientras que la cadencia en los pasos será cada vez más lenta
- BIPEDESTACIÓN (PONERSE DE PIE) 9 MESES
- MARCHA CON AYUDA 12 MESES
- MARCHA SOLO 15 MESES
- CORRE 18 MESES
- La duración del paso de cada pie a la marcha, aumenta a partir de los 25 años

- La velocidad de la marcha aumenta hasta 3'5 años
- La cadencia de los paso disminuye según la velocidad de crecimiento del niño
- La longitud de cada paso crece antes de los 2'5 años

Jorge Hodgson Ravina
ORTOPEDA INFANTIL
(Todo el contenido e imágenes son del autor)