

**RECOMENDACIONES DESDE TERAPIA
OCUPACIONAL PARA LA REHABILITACIÓN DEL
MIEMBRO SUPERIOR EN PACIENTE
NEUROLÓGICO**

#EsteVirusLoParamos Unidos si te quedas en casa

Recuerda lo que dice la evidencia:

- ✓ **Haz actividades que requieran el uso de los dos brazos** (preparamos un bizcocho, nos abrochamos el pantalón, lo que quieras y/o necesites hacer).

- ✓ **Usa de manera forzada el miembro más afecto (puedes inmovilizar el menos afecto para ello).** Sé creativo, puedes intentar cepillarte los dientes o el pelo con la mano más afecta.
<https://vimeo.com/316743483>

- ✓ **Practica actividades que te ayuden a fortalecer los brazos.** ¿Puedes coger una botella de un litro? ¿y de dos? ¿Tienes pesas o cintas elásticas en casa?

- ✓ **La realización de actividades en sí misma es ya una terapia que favorece tu recuperación.** Si tienes dificultad en alguna de ellas, puedes intentar realizarla de manera más sencilla, dividiéndola por pasos o

utilizando algún otro truquillo, como sujetarte el brazo menos afecto, utilizar alargadores de utensilios, realizar actividades desde otra posición, etc.

✓ **Imagínate haciendo actividades que no puedes hacer, que te duelen, o en las que tienes dificultad y observa a otras personas (fotos, vídeos) haciéndolas.** Servirá para que tu cerebro las entrene, activándose las mismas áreas del mismo que si las hicieses realmente.

Son ideales para comprender esto los vídeos que os enlazo del Instituto de Neurociencias y Ciencias del Movimiento (INCIMOV) es una entidad que forma parte del Centro Superior de Estudios Universitarios La Salle (CSEU La Salle), Universidad Autónoma de Madrid y de la Facultad de Ciencias de la Salud de la misma.

<https://vimeo.com/193736500>

<https://vimeo.com/193733268>

Miguel Blasco Giménez, Terapeuta Ocupacional en Unidad de la Mano, Clínicas Universidad Católica de Valencia y ASPAYM, en sus redes sociales, nos propone cada día un reto con vídeos de terapia Observación-Acción, aquí algunos ejemplos de ello de su canal

YouTube

https://www.youtube.com/channel/UChe7QJfWRDQE_LQevVgDOVUg

https://youtu.be/N_6j7iXo_fE

<https://youtu.be/7-EtB4eGwr0>

https://youtu.be/6E_9-XUepSQ

https://youtu.be/hBDdgu_psi4

<https://youtu.be/7heIb-GNt0U>

Si tienes alguna duda, puedes consultar a tu Terapeuta Ocupacional de referencia, María Nieves Muñoz Alcaraz

Hagamos un buen uso de las líneas de teléfono

