

Ejercicios para estimular el uso del brazo y mano con secuelas neurológicas

“Programa Adultos con Secuelas Neurológicas Moderadas a Leves”

L.T.O. Claudia Angélica González García
Coordinadora del área de Terapia Ocupacional del CRI Jalisco.

Todos los ejercicios deben hacerse lentamente y completos

Ejercicios con el bastón

Toma el bastón con tus dos manos, donde el dorso de las manos esté hacia arriba, recuerda ayudarte con tu mano no afectada o menos afectada.

Recuerda respirar y hacer los ejercicios despacio, controlando el movimiento, ya que si los haces rápido podrías lastimarte y no sería un ejercicio que te beneficie.

Se realizan 10 repeticiones de cada ejercicio.

1. Lleva tus manos hacia arriba por encima de tu cabeza y hacia abajo tocando tus muslos con el bastón, trata de no agacharte y mantener el bastón derecho en forma horizontal, posteriormente lleva de nuevo tus manos hacia arriba.

2. Dobla tus codos llevando el bastón hacia ti haciendo círculos primero hacia adentro y luego hacia afuera.

3. Manteniendo el bastón en forma horizontal, con los codos extendidos, rota tu tronco volteando de derecha a izquierda y viceversa, haciendo pausa en el centro. Trata de no bajar los brazos durante el ejercicio.

4. Con el bastón enfrente, haz rotaciones como si fueran las hélices de un helicóptero de derecha a izquierda y viceversa.



Nota: Los ejercicios anteriores se repiten después con movimiento de tronco, tratando de no doblar las rodillas cuando te agaches.



Ejercicios entrelazando las manos

1. Entrelaza las manos y sin doblar los codos lleva tus manos por arriba de tu cabeza y después hacia tus muslos sin doblar el tronco.

2. Lleva tus brazos sin doblar los codos de derecha a izquierda y viceversa, haciendo pausa en el centro. Trata de no girar tu tronco y mantener los brazos estirados y no bajarlos.

3. Igualmente con las manos entrelazadas realiza un movimiento circular, primero de lado derecho y después del lado izquierdo. Trata de no doblar el tronco y mantener estirados los codos.

Nota: Los ejercicios anteriores se repiten después con movimiento de tronco, tratando de no doblar las rodillas cuando te agaches.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA

Ejercicios con polea

Son muy fáciles de conseguir, asegura bien la polea en el techo y realiza cinco minutos de ejercicios, alternando flexión y extensión de los codos.



Ejercicios con conos

1. Con la mano afectada toma el cono, agarra una ficha y cúbrelo con la base del cono, llévala primero de derecha a izquierda y después de regreso. Trata de no soltar el cono durante el ejercicio y que la ficha no salga de este.

Si sientes que puedes soltar el cono, puedes vendar tu mano o entrelazar las manos para sostenerlo.

2. Con la mano afectada o las manos entrelazadas, pasa una pila de conos de un lado a otro, pero cono por cono.



Ejercicios de mesa

Recuerda que para realizar estos ejercicios debes hacer primero los de presión gruesa y luego los de presión fina.

Antes de iniciar hay que estimular tu sensibilidad, ya que un buen funcionamiento de tu brazo y tu mano necesitan sensibilidad y movimiento.

Sensibilidad: De acuerdo a la valoración que te haya hecho tu terapeuta deberás aplicar las texturas de áspero a suave y viceversa, cepillando de los dedos al hombro en forma lineal por cinco minutos mínimo y 10 máximo, tres texturas como mínimo y cinco máximo. Puedes usar cepillos o semillas.



Ejercicios para presión fina con semillas

Se recomienda trabajar con diferentes tipos de semillas, al inicio trata de presionar con el pulgar y los dedos índice y medio juntos. Conforme sea más sencillo puedes alternar el dedo pulgar con cada uno de los dedos.

1. Revuelve en un recipiente las diferentes semillas y comienza a separarlas.
2. En una libreta cuadriculada de preferencia ve colocando una semilla diferente por cuadro y de forma ordenada.



GOBIERNO DE
MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA