

Occupational Therapy TOOLKIT

Ponerse una Prenda de Vestir Sin Botones Usando el Método de Una Mano - Lado Izquierdo Afectado



1. Posicione su camiseta boca abajo en su regazo con el cuello de la camisa en las rodillas.



2. Agarre la apertura de la manga izquierda y colóquela en su regazo.



3. Inclínese hacia adelante y coloque el brazo izquierdo en la apertura de la manga.



4. Suba la manga sobre el brazo y sobre el codo.

Occupational Therapy TOOLKIT

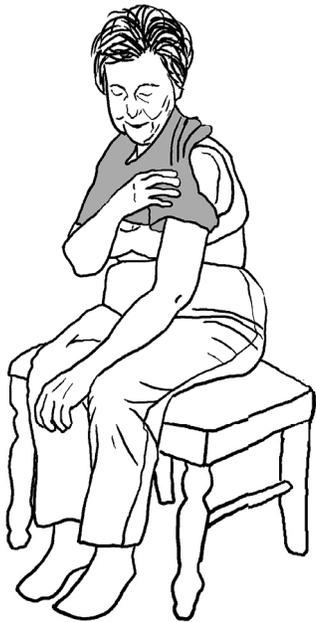
Ponerse una Prenda de Vestir Sin Botones Usando el Método de Una Mano - Lado Izquierdo Afectado



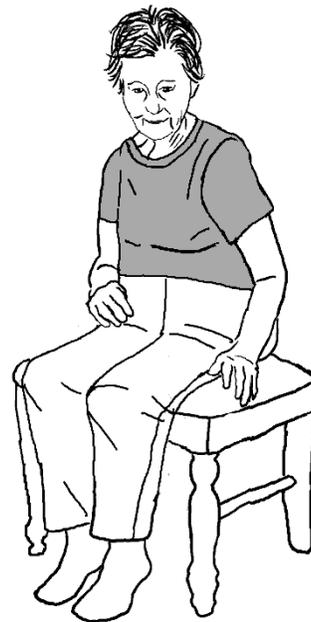
5. Coloque el brazo derecho en la apertura de la manga derecha.



6. Agarre el tejido y tire de la camiseta sobre su cabeza.



7. Empuje el tejido de la camiseta sobre el hombro izquierdo.



8. Ajuste la camiseta, tirando de ella hacia abajo por delante y por detrás.

2 de 2

Occupational Therapy TOOLKIT

Ejercicios de Masilla Terapéutica

Haga los ejercicios marcados _____ veces al día, _____ días a la semana.

Flexión de los Dedos

Moldee la masilla en forma de pelota.
Apriete la masilla con su mano completa.

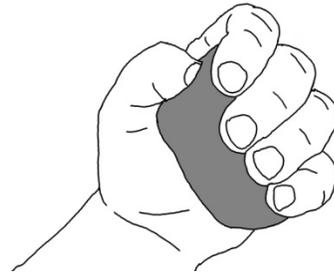
Complete _____ series de _____.



Flexión del Pulgar

Moldee la masilla en forma de pelota.
Agarre la masilla con la mano. Presione con el pulgar hacia el interior de la masilla.

Complete _____ series de _____.



Pinza Lateral

Es la que emplearía para usar una llave.
Moldee la masilla en forma de pelota.
Pellizque la masilla entre el pulgar y el lateral del dedo índice.

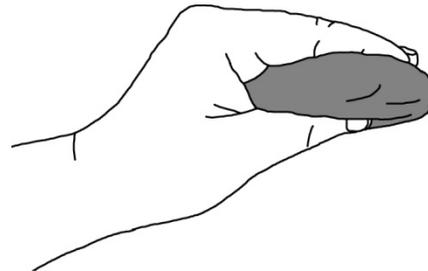
Complete _____ series de _____.



Pinza Lumbrical

Moldee la masilla en forma de pelota. Estire los dedos y doble los nudillos. Apriete la masilla entre sus dedos y pulgar.

Complete _____ series de _____.



Occupational Therapy TOOLKIT

Ejercicios de Masilla Terapéutica

Haga los ejercicios marcados _____ veces al día, _____ días a la semana.

Extensión de los Dedos

Aplane la masilla en forma de tortita.
Coloque la punta de los dedos juntos en
la masilla, y expanda la masilla hacia
fuera.

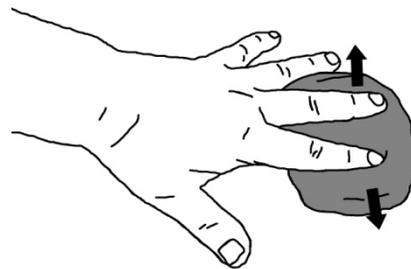
Complete _____ series de _____.



Abducción de los Dedos

Aplane la masilla en forma de tortita.
Expanda la masilla usando dos dedos a
la vez.

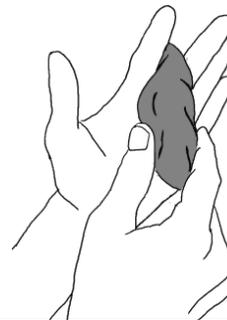
Complete _____ series de _____.



Aducción de los Dedos

Moldee la masilla en forma de salchicha.
Apriete la masilla entre los dedos.

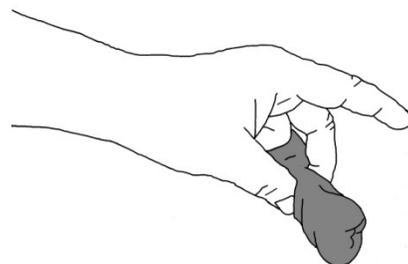
Complete _____ series de _____.



**Pinza por Oposición Terminal
(punta con punta)**

Moldee la masilla en forma de salchicha.
Pellizque la masilla entre el pulgar y
cada uno de los dedos individualmente.

Complete _____ series de _____.



Occupational Therapy TOOLKIT

Conservación de Energía en Actividades de Autocuidado

Comer

- Coma seis comidas pequeñas al día en lugar de tres comidas grandes. Esto disminuye la energía necesaria para comer y digerir la comida.
- Coma lentamente y mastique completamente la comida.
- Evite comidas que produzcan gases, lo que puede hinchar el abdomen y dificultar la respiración, como guisantes, melones, nabos, cebollas, coliflores, manzanas, maíz, brócoli, pepinos, repollos, judías, y coles de Bruselas.

Aseo

- Siéntese para afeitarse, peinarse y lavarse los dientes
- Apoyo sus codos en una superficie mientras se arregla o se afeita.
- Use un cepillo de dientes eléctrico y una máquina de afeitar eléctrica.
- Lávese el pelo en la ducha. Mantenga los codos bajos y la barbilla hacia abajo.

Bañarse y Darse una Ducha

- Si su doctor le ha prescrito oxígeno para usarlo durante el ejercicio, úselo cuando se dé una ducha.
- Reúna todos los artículos que necesitará, incluyendo la ropa.
- Siéntese para quitarse la ropa, bañarse, secarse y vestirse. Use una silla de baño en la ducha.
- Evite estirarse demasiado. Use una esponja con mango largo para lavarse la espalda y los pies. Use una alcachofa de ducha de mano para enjuagarse.
- Use una estantería para la ducha y una pastilla de jabón con cuerda, o coloque el jabón en una media de nylon y átela a la silla de ducha o jabonera.
- Tenga una toalla o albornoz cerca. Considere usar toallas de mano pues no son tan pesadas. Póngase una bata de felpa para evitar la necesidad de secarse.

Vestirse

- Antes de comenzar, reúna toda la ropa, zapatos, etc.
- Siéntese para vestirse.
- Evite inclinarse cruzando una pierna sobre la otra, use un taburete o equipo adaptado con mangos alargados para ponerse pantalones, zapatos y calcetines.
- Lleve calzado fácil de poner, cómodo y sin cordones; use un calzador de mango alargado. Use cinturas elásticas y camisas una talla más grande.
- Evite la ropa restrictiva, como las medias apretadas, las fajas, y sujetadores. Use tirantes si los cinturones son demasiado restrictivos.

Occupational Therapy TOOLKIT

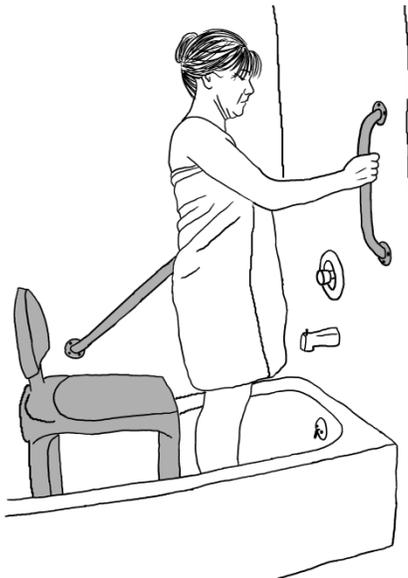
Transferirse a la Bañera Usando un Asiento de Bañera (pierna izquierda, derecha, sentarse)



1. Mirando a la pared, agarre el asidero.



2. Entre en la bañera con su pierna izquierda.



3. Levante su pierna derecha hasta entrar en la bañera.



4. Siéntese en la silla de ducha. Invierta los pasos para salir de la bañera.

Occupational Therapy TOOLKIT

Uso del Brazo Izquierdo como Estabilizador Pasivo

Es muy importante que utilice el brazo afectado todo lo posible durante las actividades diarias. Aquí hay algunos ejemplos sobre cómo puede hacerlo.



Use la mano izquierda para estabilizar el plato mientras come.



Estabilice una hoja de papel con la mano izquierda mientras escribe con la derecha.



Estabilice el paño con la mano izquierda mientras aplica jabón con la mano derecha.



Estabilice el cepillo de dientes con la mano izquierda mientras usa la derecha para aplicar pasta de dientes.