

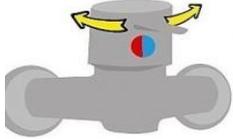
## PAUTAS ESTIMULACIÓN SENSORIAL MIEMBRO SUPERIOR

### IMPORTANTE:



1. LA PERSONA DEBE HACERLO SOLA EN LA MEDIDA QUE PUEDA
2. MIRAR Y ATENDER A LA SENSACIÓN DEL BRAZO

### **BAÑO**

<b>POSICIONAMIENTO</b>	- Brazo izquierdo sobre reposabrazos o sobre el cuerpo, nunca colgando.	
<b>TEMPERATURA</b>	- Comprobar la T <sup>a</sup> con mano / pie sano. - Utilizar diferentes presiones y temperaturas en el brazo afecto.	
<b>ESPONJA</b>	- Utilizar esponjas de diferentes texturas al lavar el brazo	
<b>SECADO</b>	- Secar con una toalla enrollada en el brazo afecto y deslizar manteniendo una leve presión.	
<b>CREMA</b>	- Dar cremita deslizando suave y despacio por todo el brazo.	



**IMPORTANTE:**

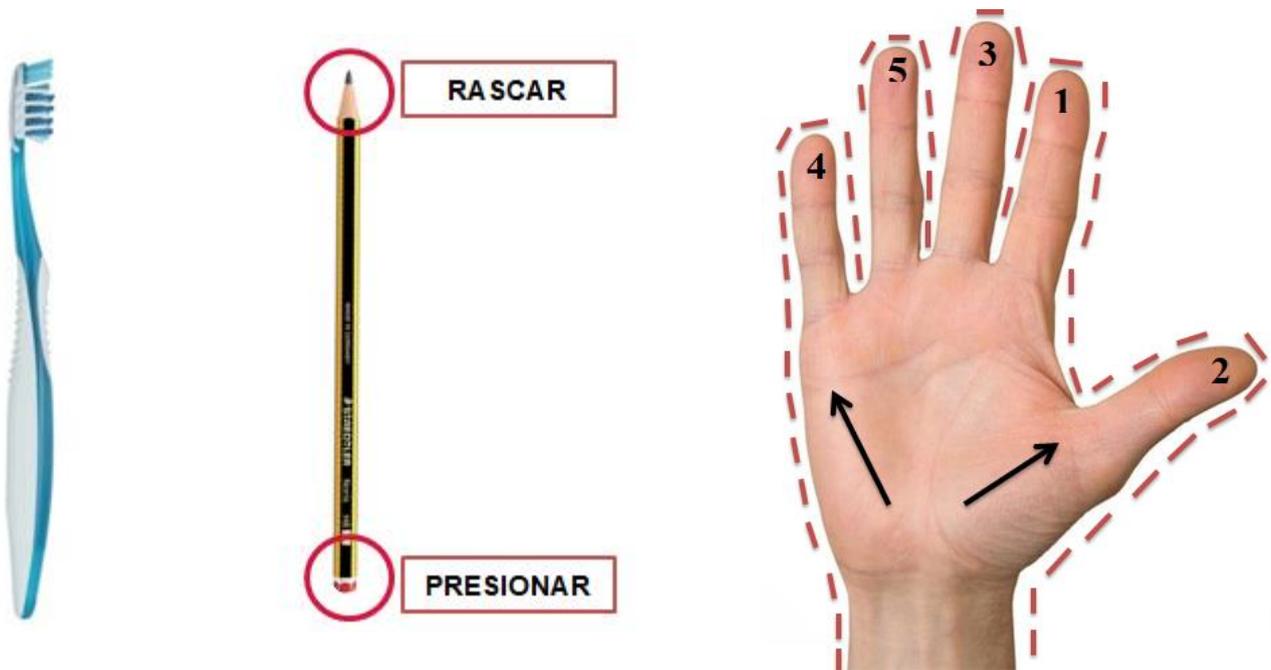
1. LA PERSONA DEBE HACERLO SOLA EN LA MEDIDA QUE PUEDA
2. MIRAR Y ATENDER A LA SENSACIÓN DEL BRAZO
3. REPETICIÓN DE CADA EJERCICIO CON OJOS CERRADOS Y EN EL BRAZO SANO (con ayuda) Y COMPARAR DIFERENCIA DE SENSACIONES

**Ejercicios diarios BRAZO y MANO**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POSICIÓN</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Brazo afecto sobre mesa o sobre el cuerpo, nunca colgando.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>FRÍO/CALOR</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar 2 barreños (agua fría y caliente) o cubiteras y saquito de calor. Alternar cada 10 segundos frío/ calor.</li> <li>- Comprobar la Tª antes con mano sana.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>TOALLA</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Toalla enrollada en el brazo afecto y deslizar manteniendo una leve presión.</li> </ul> 
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>MANOPLA</b></li> <li>• <b>PELOTA DE PINCHOS.</b></li> <li>• <b>VIBRACIÓN</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Utilizar vibración, manoplas y pelota de pinchos.</li> <li>- Recorrer todo el brazo desde el hombro hasta la mano y al revés varias veces.</li> </ul> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dar cremita deslizando suave y despacio por todo el brazo.</li> </ul> 

## EJERCICIOS ESTIMULACIÓN SENSORIAL MANO

1. Bordesear la mano con un lápiz
2. Rascaar y presionar Heminencia Tenar (mollete del pulgaaar).
3. Rascaar y presionar Heminencia Hipotenar (mollete meñique)
4. Estimular con un lápiz las yemas y los pliegues de los dedos por orden.
5. Repetir con cepillo de dientes



Introducir las manos en  
**ARROZ**



Deslizar las manos sobre  
**TELAS DE DIFERENTES  
 TEXTURAS**



Introducir las manos en  
 piedras o arena