



PROGRAMA SEMANAL DE TERAPIA OCUPACIONAL

TERAPIA OCUPACIONAL

En estos días de cuarentena por las medidas de control del coronavirus es muy importante entender que nos quedamos en casa por salud y que, también por salud, debemos mantenernos lo más activos posible durante el confinamiento. Así, estas rutinas de ejercicios en casa que hemos diseñado desde la asociación para personas con párkinson te ayudarán a pasar los días de forma saludable en todos los sentidos.

Te animamos a seguir este programa semanal hasta que nos volvamos a ver en la Asociación Parkinson Madrid .

LUNES

Ejercicios para las manos (5 minutos)



Tocar las palmas tratando de seguir un ritmo dando una palmada, luego dos seguidas, después tres seguidas. **Repite este ejercicio 3 veces.**



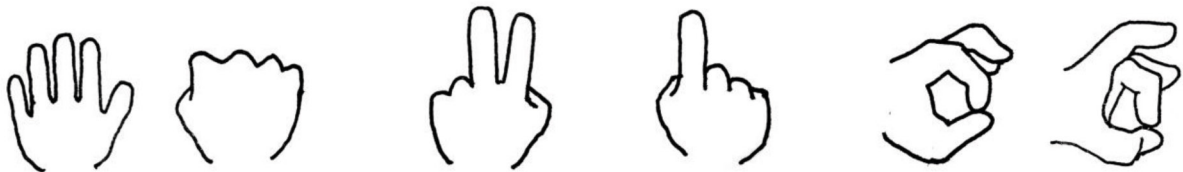
Realizar ejercicios de equilibrio con la palma de la mano. Coge una botella de plástico con tu mano y mueve tu brazo hacia adelante y hacia atrás sin que llegue a caerse. **Si lo quieres hacer más difícil, llena parte de la botella con agua.**



Imitar con las manos movimientos de acciones: cortar el pan, serrar, lavarse los dientes, comer, pintar, cocinar, clavar con un martillo, maquillarse. **Si vives con alguien, pensad juntos en acciones diarias e ir las nombrándolas y escenificándolas.**

MARTES

Ejercicios para los dedos (5 minutos)



Abrir y cerrar los dedos de la mano. Primero a la vez y luego alternas (primero una y luego la otra). **Intenta hacerlo cada vez más rápido.**

Pon números con los dedos. Primero con las dos manos a la vez. Por ejemplo: el 5, el 3, el 1... y después cada mano con un número distinto (el 1 y el 5, el 3 y el 2...)

Toca cada dedo con el pulgar: el índice y pulgar, corazón y pulgar... Como si estuvieras contando. **Primero con una mano y luego con la otra.**

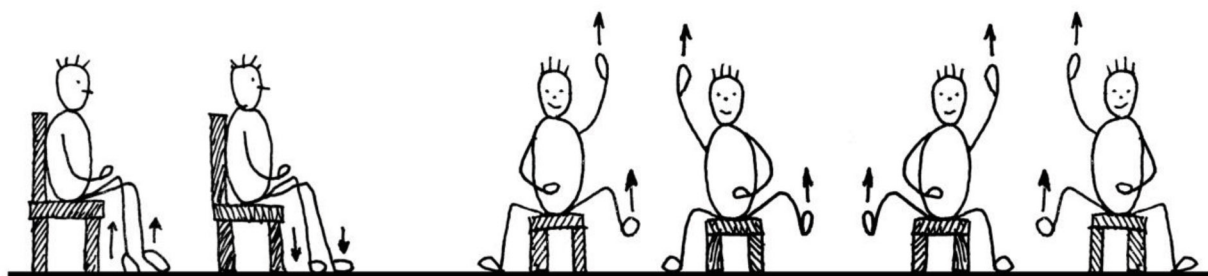
MIÉRCOLES

Revisa tu casa (5-10 minutos)

- Fíjate bien que no tengas cosas por medio que impidan tu movimiento libre.
- Si existen alfombras ¡es el momento de eliminarlas! Muchas veces suponen un riesgo porque podemos tropezar con ellas.
- Si utilizas un andador o bastón, camina pequeños tramos para acostumbrarte a su uso.

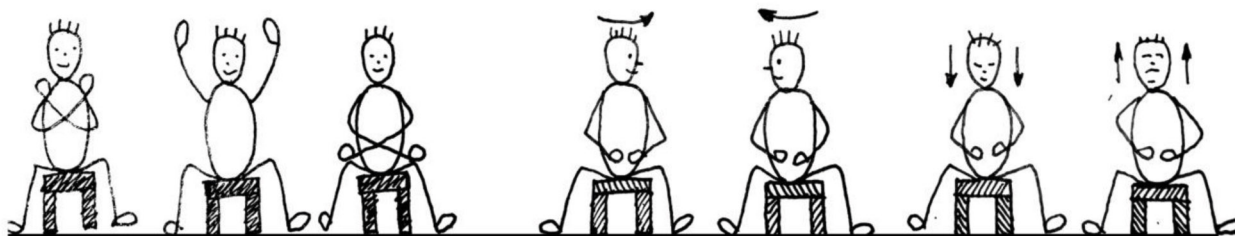
JUEVES

Ejercicios de coordinación (10 minutos)



Siéntate en una silla. Sube y baja las puntas y talones de los pies (punta-talón, punta-talón) **unas 10 veces**.

Sube el brazo izquierdo con la pierna derecha, el brazo derecho con la pierna izquierda. Luego: brazo y pierna izquierdos y, por último, brazo y pierna derechos.



Lleva tu mano izquierda al hombro derecho y tu mano derecha al hombro izquierdo. Sube los brazos. Baja de nuevo con el mismo cruce de antes y a las piernas (cruzo-subo-cruzo-bajo).

Mueve suavemente tu cuello sin llegar a forzarlo: primero mirando a izquierda y derecha varias veces y luego arriba y abajo.

VIERNES

Juega (5-10 minutos)



ELIJE UNA DE ESTAS 2 OPCIONES:

OPCIÓN A Si tienes un globo, ínflalo e intenta dar toques con tus manos sin que llegue a tocar el suelo. Puedes comenzar haciendo ejercicios con una mano y después con la otra o alternando.

OPCIÓN B Si no tienes un globo, puedes hacer ejercicios con una bola de papel de cocina. Coge 2 capas para hacerla más gruesa y comienza dando toques: 2 seguidos con la izquierda y 2 seguidos con la derecha.

Puedes aumentar el número de toques a medida que veas que controlas el movimiento. Intercala las manos, usa el globo o bola de papel para pasártela de la mano izquierda a la derecha hasta que se nos caiga. Puedes lanzarla con la persona con la que estés para hacer más ameno el ejercicio.

SÁBADO

Apoyos (el tiempo que necesites)

Hoy es el día del trabajo en equipo. ¡Ofrece tu ayuda en las labores de la casa! Elige solamente una, y la semana que viene elige otra que no hayas hecho. Así cada sábado harás una distinta.

- Ayudar en la elaboración de comidas: pelando y/o cortando alimentos, batiendo huevos, preparando el postre...
- Recoger la mesa. En el caso de que tengamos problemas de equilibrio podemos agrupar los diferentes elementos: apilar los platos, juntar los cubiertos, recoger las migas de pan...
- Limpiar el polvo con un plumero alargado, una mopa...

DOMINGO

Aprende a vestirte con seguridad (el tiempo que necesites)

- Antes de vestirnos, dejaremos preparada la ropa y un lugar para vestirnos con 2 sillas.
- Intentar vestirnos siempre sentados.
- Si tenemos un lado más afectado que otro, empezamos a vestirnos por el lado más afectado. Cuando vayamos a desnudarnos lo haremos al contrario.
- A la hora de ponernos el pantalón deberíamos hacerlo siempre sentados con una silla por delante. Lo subiremos hasta la parte más alta de la pierna y lo subiremos poniéndonos de pie usando la silla de delante como apoyo. Para que no se nos escape podemos fabricar una cuerda atada a la hebilla del pantalón y así, al levantarnos, no perdemos toda la parte que hemos subido. Otra opción es ponernos el pantalón sentados haciendo pequeñas oscilaciones del cuerpo (de izquierda a derecha) que permitan ir subiendo de forma progresiva esa parte final del pantalón.

¡MUCHAS GRACIAS!