

## **Estimulación sensibilidad**

### **Ejercicios para realizar desde casa**

Con objetos cotidianos, se puede hacer una estimulación táctil para “despertar” esa parte del cuerpo que tiene mayores dificultades.

**NO realizar la estimulación si ésta produce dolor.**

#### **1.- Masaje con vibración.**

Necesitamos un objeto con vibración, cojín de bolitas con vibración, cepillo de dientes eléctrico...

Para el miembro superior, lo iremos aplicando desde el cuello, hombro, escápulas, bajamos por el brazo, antebrazo y mano. Y vamos subiendo por la mano (cara interna y externa) antebrazo, codo, brazo hasta el hombro, cuello y escápula.

Para mayor intensidad se aplica en el hueso, codo, muñeca, hombro se deja unos segundos para que la vibración llegue por todo el brazo.

Miembro inferior, desde el pie hacia arriba.

#### **2.- Masaje con telas.**

Coge una tela o toalla ve enrollándola sobre tu brazo, desde la mano hasta el hombro, ahora ve haciendo un rollo con la toalla sobre tu brazo.

También te puede ayudar un cojín de bolitas o uno normal, en este caso te lo tienen que hacer, extiende el brazo y la otra persona tiene que ir amasando el cojín sobre tu brazo desde la mano al hombro.

#### **3.- Masaje con crema.**

Poner pegotitos de crema repartidos por todo el brazo o pierna, y se va masajeando con pasadas longitudinales suaves.

El orden para aplicarlo sería en la pierna desde el pie hacia arriba y en el caso del brazo de la mano al hombro.

#### **4.- Mesa de texturas.**

Materiales: bayeta, estropajo, algodón, toalla, tela de mopa, plumero, tela (camisa), madera, metal... cualquier textura que encuentres por casa.

Mostrar las texturas y pedir a la mano "sana" que los identifique, (concéntrate en lo que sientes) primero con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados.

Luego repítelo con la mano "más afectada" primero con los ojos abiertos y luego con los ojos cerrados.

#### **5.- Reconocimiento de objetos:**

Necesitas objetos cotidianos de tamaño pequeño, que quepan en la mano.

Pinza de la ropa, bolígrafo, canicas, monedas, cubiertos, tornillo, tapón, reloj, peine...

En una caja mete arroz, lentejas, arena... y mete los objetos, ahora tienes que buscar y reconocer los objetos sin mirar.

Céntrate en la forma que tiene, textura, tamaño...

#### **5.- Cepillado.**

Necesitas cepillos con distinta dureza de cerdas: cepillo de dientes, cepillo de limpiar zapatos, cepillo de la ropa, de los bebés...

Cepillar en sentido longitudinal (de abajo a arriba) en el hemicuerpo "más afecto". Se va cepillando por regiones haciendo hincapié en la mano y en el pie combinando diferentes cepillos.

Ve "dibujando" el contorno de tu brazo, la forma de tu mano, tanto del brazo "sano" como el "más afecto".