
 <p>Clínica Universidad de La Sabana Cuidaremos de ti</p> 	PROCESO INTERDISCIPLINARIO DE REHABILITACIÓN PIR®
	EDUCACIÓN AL PACIENTE CON POLINEUROPATÍA ENFOQUE DE TERAPIA OCUPACIONAL

EDUCACIÓN AL PACIENTE CON POLINEUROPATÍA ENFOQUE DE TERAPIA OCUPACIONAL



ACTIVIDADES BÁSICAS COTIDIANAS

Para el desempeño en sus actividades cotidianas (comer, vestirse, bañarse, lavarse los dientes), según su nivel de compromiso, deberá tener en cuenta en mayor o menor medida las recomendaciones a continuación presentadas:

- **Medidas de seguridad generales:**
 - Como medida básica no olvide hacer uso de sandalias y superficies antideslizantes (tapete antideslizante o cinta adhesiva antideslizante) durante el baño
 - No olvide tener especial cuidado con los bordes filosos de puertas y paredes
 - Si su movilidad se encuentra restringida prefiera realizar estas actividades en acompañamiento/supervisión de alguien
 - Evite, en especial al inicio de la disminución en la movilidad, realizar manipulación de elementos filosos como cuchillos y elementos con altas temperaturas (por ejemplo, en cocina o con medios de calor)
 - En caso de que vea muy restringida su movilidad, y requiera realizar el afeitado (si aplica), prefiera por seguridad que alguien más lo realice, o hágalo con máquina eléctrica

- **Accesibilidad:**
 - Retire cualquier elemento del suelo y cualquier mobiliario que pueda dificultar o generar algún obstáculo en su movilidad
 - Para evitar caídas, no haga uso de tapetes en suelos lisos como laminados y porcelanatos, entre otros
 - Tenga cuidado del manejo que da a su ayuda externa en caso de que tenga (caminador, bastón)
 - En caso de dificultad en el acceso al lavamanos puede realizar el lavado de dientes sentado(a) frente a una mesa con un vaso vacío y otro con agua

- **Generalidades para sus actividades cotidianas:**
 - Si se le dificulta la realización de agarres prefiera el uso de elementos livianos y gruesos para comer y lavarse los dientes, de no contar con elementos gruesos, engróselos con fomi
 - Prefiera realizar actividades como vestirse y bañarse estando sentado(a).
 - Prefiera el uso de prendas amplias y sin botones para facilitar la realización del vestido/desvestido

 <p>Clínica Universidad de La Sabana Cuidaremos de ti</p>  <p>El PIR®</p>	<p>PROCESO INTERDISCIPLINARIO DE REHABILITACIÓN PIR®</p>
	<p>EDUCACIÓN AL PACIENTE CON POLINEUROPATÍA ENFOQUE DE TERAPIA OCUPACIONAL</p>

COMPONENTE SENSORIAL

- No olvide, la estimulación táctil con diferentes texturas (suave, semi-áspera y áspera), en el segmento corporal en el que se requiera, según:
 - Sensibilización: en caso de que sienta “dormido” o menos que en otras partes del cuerpo. Va a aplicar las texturas iniciando por la áspera, luego la semi-áspera y por último la suave
 - Desensibilización: en el caso contrario, que sienta que la sensación es más alta con respecto a otras partes del cuerpo, o que le duele con solo tocarse, va a iniciar haciendo estimulación desde la textura suave, y según el grado de tolerancia, continúa con la semi-áspera y por último la áspera
- No olvide, la estimulación táctil con diferentes texturas (suave, semi-áspera y áspera), en el segmento corporal en el que se requiera, según

COMPONENTE MOTOR

- **Manos-fuerza:** realice diferentes actividades, con y sin uso de materiales de resistencia. Entre los materiales de resistencia se pueden encontrar bandas de resistencia, plastilina terapéutica, cauchos, ganchos de ropa, plastilina convencional, pelota antiestrés, entre otros. Realice actividades como:
 - Agarres entre dedo pulgar e índice
 - Agarres entre dedo pulgar y el resto de los dedos
 - Agarres a mano llena
- **Manos-coordinación:** realice diferentes actividades, como:
 - Enhebrado de piezas pequeñas (ej. pase un cordón por los agujeros de pastas de “tubo”)
 - Ensartado (ej. introducir granos dentro de una botella con pico pequeño)
 - Encajado de piezas (ej. bloques de construcción)
 - Tareas de unión de puntos y trazo de caminos en líneas recta y curva
 - Tareas de coloreado y escritura
 - Realizar lanzamientos con pelota hacia un objetivo definido
- **Piernas-fuerza:** realice actividades como:
 - Flexionar/extender las rodillas, abrir las piernas, mientras se encuentra sentado(a) sin y con uso de materiales de resistencia (banda de resistencia)
 - Mientras está sentado(a) ubique un balón/pelota convencional en el medio y cierre las piernas, apretando
- **Piernas-coordinación:** realice actividades como:
 - Pateo de pelotas sentado(a) o de pie
 - Con acompañamiento y supervisión, y si la limitación en la movilidad no es importante, realice tareas como andar en línea recta y caminar tocando la punta de un pie con el talón del otro “pica-pala”