

# HEMIPARÈSIA INFANTIL

Encara que cada nen/nena amb diagnòstic d'**hemiparèsia infantil** pot tenir-ne diferents tipus i graus d'afectació, la majoria necessiten seguir treballant:

- Motricitat fina
- Tasques bimanuals
- Estiraments
- Coordinació i equilibri

Per tant, els fisioterapeutes de l'Escola hem redactat aquesta llista d'idees (hem estat fent recerca!) per fer amb els vostres fills/es durant els dies que passeu a casa.

## MOTRICITAT FINA: FORÇA, CONTROL I PRESSIÓ

- **Jugar amb plastilina:** amassar, fer pilotes, aplastar amb la mà i amb cada dit. Podeu fer plastilina a casa.



**Massa casolana:** barreja una mica de farina amb aigua fins a tenir una consistència elàstica.

Es pot jugar com si fos plastilina o fer formes amb talladors de galetes o vasos.

- **Jugar amb pinces:** fer manualitats, penjar la roba, pintar-les, etc.
- **Explotar paper de bombolles**
- **Jugar amb slime.** Podeu fer-lo a casa (hi ha vídeos al Youtube).

## MOTRICITAT FINA: FER LA PINÇA

- **Fer la pinça** amb objectes de diferents pesos, mides i textures. Poden ser pompons, caniques, pilotetes de massa o daus, botons, peces de lego...
- **Menjar amb les mans:** sense presses i amb gana veureu la motricitat fina més motivada que mai! Fruita, trossets de maduixa, cigrons, pèsols, tomàquets xerris i qualsevol aliment tallat a trossets!

- Fer jocs de punxó o de pintxos, així com encaixar peces, fer dibuixos amb punxets de colors (tipus Quercetti).

## MOTRICITAT FINA:

### GRAFOMOTRICITAT

- Fer servir retoladors gruixuts, llapis triangulars o ceres grans per dibuixar sobre paper
- Utilitzar plantilles de grafomotricitat per repassar o bé escrivint el pare/la mare amb un color clar perquè repassi amb un de més fosc.
- Repassar figures, com a la foto de baix.



## GIRS DE CANELL

- Utilitzar jocs de rosca i cargols grans, si no podem fer servir els de casa.
- Fer canvis d'aigua d'un vas a un altre a la banyera o portar aigua d'un cubell a un altre amb una cullera o un vaset. Es pot fer també amb farina, arròs, lleties, cigrons secs, fideus, sucre...
- Jugar amb un pal de pluja. Podem trobar idees de com fer-ne per internet.
- Jugar a jocs de la Wii



- Fer jocs de recorregut amb corbes



- Jugar per parelles a jocs de mans tipus “choco choco lala choco choco tete...” o “miliquitungui”

## ESTIRAR EL BRAÇ AFECTAT

- Fer “núvols” amb espuma de sabó a la paret de la banyera. Quant més altes millor!
- Despenjar coses subjectes amb pinces de la roba d’una corda prou alta.
- Pintar en vertical, amb folis enganxats a la paret o a una finestra o mirall amb retoladors per vidre.

## COORDINACIÓ DE MANS – ACTIVITATS BIMANUALS

- Jugar a “palmas palmitas”.
- Jugar amb videoconsoles de mandos grans que requereixin l’ús d’ambdues mans.
- **Disfressar-se:** és una activitat ideal per practicar de manera divertida vestir-se i desvestir-se, pujar i baixar cremalleres, cordar botons, posar mitjons o guants, ulleres i barrets. Si no teniu disfresses podeu fer servir roba de tota la família inventant-los.
- **Cosir** amb un cordó de sabates i macarrons gruixuts.
- **Tallar menjar, començant per aliments molt tovets com patates, truita, carbassa...** és important que l’infant descobreixi la tècnica que li vagi bé.
- **Cuinar** (fer servir rodet, amassar...)
- **Posar pasta al raspall de dents.** Podem ajudar-lo deixant el tap mig desenroscat perquè ho pugui fer sol.
- **Pintar-se les ungles**



## MOTRICITAT GRUIXUDA: EQUILIBRI I COORDINACIÓ

- **¡Ballar i ballar!** Podem posar la seva música preferida o posar vídeos del youtube de coreografies (Just Dance, per exemple).
- **Fer yoga.** També podeu trobar vídeos del Youtube per fer ioga amb infants.

- **Fer circuits per casa** gatejant, enfilant-se o fent petits saltats. Es pot omplir l'espai de coixins, algun edredó enrotllat, coixins d'equilibri, blocs d'espuma, túnel plegable...



- **Promoure el traspàs de pes cap al costat afectat:** posar un tamboret petit on recolzar la cama sana mentre es renti les mans o les dents.
- **Seure en indi** mentre miri la televisió.

Esperem que vosaltres també ens comenteu les vostres propostes!

Imaginació al poder!!!