

¿CUÁNDO PUEDE... AYUDARTE?

PIDE UNA VALORACIÓN SI...

- ✓ El dolor, una lesión o una cirugía dificultan las actividades de la vida diaria.
- ✓ Existen dificultades para utilizar la mano o el brazo en tareas habituales.
- ✓ Necesitas adaptar actividades, herramientas o el entorno para mantener la autonomía.
- ✓ Quieres retomar el trabajo, los estudios, el deporte o las actividades de ocio.
- ✓ La limitación afecta a tu participación y a tu calidad de vida.

La recuperación cobra sentido al volver a vestirse, cocinar, escribir, trabajar o cuidar.



COPTOCAM

COLEGIO PROFESIONAL DE
TERAPEUTAS OCUPACIONALES
DE LA COMUNIDAD DE MADRID

TERAPIA OCUPACIONAL EN ACCIÓN



La Terapia Ocupacional comprende cómo interactúan la persona, las actividades y los entornos para identificar qué facilita o dificulta la vida cotidiana.

AUTONOMÍA

PARTICIPACIÓN

VIDA COTIDIANA

CONOCE LA
TERAPIA
OCUPACIONAL

www.coptocam.org

CUANDO EL DOLOR O UNA LESIÓN
LIMITAN TU DÍA



RECUPERA FUNCIÓN PARA TU VIDA DIARIA

TERAPIA OCUPACIONAL EN
REHABILITACIÓN DEL MIEMBRO
SUPERIOR

REHABILITAR · ADAPTAR · RETOMAR



www.coptocam.org

1

EL OBJETIVO: FUNCIÓN PARA LA VIDA



La intervención empieza por las actividades que la mano necesita recuperar.

¿PARA QUÉ NECESITAS VOLVER A USARLA?

VESTIRTE • COCINAR • CUIDAR

ESCRIBIR • TRABAJAR

CONDUCIR • CREAR • DISFRUTAR

Dolor, movilidad, fuerza, sensibilidad y destreza se valoran en relación con tareas concretas.

2

LA HERRAMIENTA: TAREAS CON PROPÓSITO



La terapeuta ocupacional combina rehabilitación funcional y entrenamiento para:

RECUPERAR

movimiento, fuerza,
sensibilidad y destreza

PROTEGER

articulaciones y prevenir
nuevas lesiones

ADAPTAR

férulas, productos,
herramientas y actividades

LA ACTIVIDAD COTIDIANA GUÍA LA
INTERVENCIÓN.

3

EL RESULTADO: VOLVER A HACER



Los avances se traducen en desempeño cotidiano:

- ✓ Utilizas la mano con mayor eficacia y seguridad.
- ✓ Reduces dolor y esfuerzo en tareas habituales.
- ✓ Incorporas técnicas de protección y apoyos útiles.
- ✓ Retomas autocuidado, trabajo, estudios y aficiones.

RECUPERAR FUNCIÓN.
RETOMAR TU VIDA.

