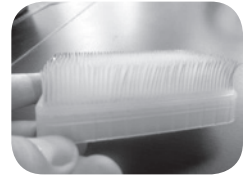


Brushing Home Exercise Program - The Willbarger Approach

Purpose: This method has been shown to benefit children with sensory processing issues, when performed according to the therapist's instructions.



What is Needed: A surgical brush that does not scratch, tickle or itch when stroked firmly across the skin.

Frequency: Please perform the procedure every 1.5 to 2 hours during waking hours.

Time Length: Continue the procedure for no more than three (3) minutes per session.

Pressure Applied: Firm pressure should be applied to the brush during each stroke to bend all the brush bristles. It is best if the brush is drawn over the skin directly. Throughout each session, maintain contact with the child with either the brush or your hand at all times.



Steps:

1. Hold the brush in a horizontal direction.
2. Brushing should involve quick, long strokes.
3. Brush each arm, leg, back, buttocks, palms of hands and soles of feet – starting at the top of each and working your way down. Brush each limb or area 10 times, avoid repeated strokes on the same section of skin.
4. After brushing is completed perform compressions – 10 quick presses with the hand as follows:
 - Down onto the top of shoulders
 - Into the side of shoulders
 - Into the elbows
 - Into the wrists
 - Into the fingers
 - Into the hips
 - Into the knees
 - Into the ankles



Precautions:

- Do not brush over the spine.
- Do not brush the stomach, face or head. Do not brush over skin lesions or rashes.
- Do not discontinue this home exercise program technique sooner than recommended by the therapy team. It is important that it be continued for the entire recommended timeframe.
- Do not spend too much time in the same area that the skin turns red.
- Do not use the brushing technique on children younger than 2 months old.

If you have questions or concerns, please contact your child's occupational therapist.



**Nicklaus
Children's
Hospital**

Programa de ejercicios con cepillos en el hogar

El enfoque Willbarger

Propósito: Se ha demostrado que este método beneficia a los niños con problemas de procesamiento sensorial cuando se realiza siguiendo las instrucciones del terapeuta.

Qué se necesita: Un cepillo quirúrgico que no rasguñe ni produzca cosquillas o comezón cuando se pase firmemente por la piel.

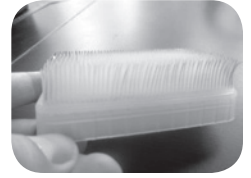
Frecuencia: Realice el procedimiento cada 1.5 a 2 horas mientras el niño esté despierto

Duración: Continue the procedure for no more than three (3) minutes per session.

Pressure Applied: Debe aplicarse una presión firme al cepillo durante cada pasada para que se doblen todas las cerdas. Es mejor si el cepillo se pasa directamente sobre la piel. En cada sesión, mantenga contacto con el niño a través del cepillo o de su mano en todo momento.

Pasos:

1. Sostenga el cepillo en dirección horizontal.
2. El cepillado debe realizarse con pasadas rápidas y largas.
3. Cepille los brazos, las piernas, la espalda, los glúteos, las palmas de las manos y las plantas de los pies comenzando por la parte superior de cada área y cepillando en forma descendiente. Cepille cada extremidad o área 10 veces; evite realizar pasadas repetidas en la misma sección de piel.
4. Cuando termine de cepillar, realice 10 compresiones rápidas con la mano de la siguiente manera:
 - Presione hacia abajo en la parte superior de los hombros
 - Presione los lados de los hombros
 - Presione los codos
 - Presione la muñecas
 - Presione los dedos
 - Presione la cadera
 - Presione las rodillas
 - Presione los tobillos



Precauciones:

- No cepille sobre la columna vertebral
- No cepille el estómago, el rostro o la cabeza. No cepille zonas con sarpullido o lesiones en la piel.
- No deje de realizar esta técnica del programa de ejercicios en el hogar antes de lo recomendado por el equipo terapéutico. Es importante continuarlo durante el plazo recomendado.
- No pase el cepillo tanto tiempo por la misma área como para que la piel se torne roja.
- No use la técnica de cepillado en niños menores de 2 meses.

Si tiene preguntas o inquietudes, póngase en contacto con el terapeuta ocupacional de su hijo.



**Nicklaus
Children's
Hospital**