

Ćwiczenia funkcjonalne poziom II

Terapia ruchem

Kontrola chwytu za pomocą sypkich produktów

Wysyp na blat pół torebki ryżu lub innych sypkich produktów. Nabieraj je w garść i wysypuj z powrotem. Podczas ćwiczenia opieraj swój łokieć o blat.



Usprawnianie funkcji manualnych

Wysyp na blat pół torebki ryżu lub innych sypkich produktów. Obiema rękami rozdziel porcję na pół, a następnie połącz.



Kontrola chwytu za pomocą sypkich produktów

Wysyp na talerz porcję ryżu lub innego sypkiego produktu. Opuszkami palców swojej ręki nabieraj otręby i wysypuj je z powrotem. Ćwicząc opieraj swój łokieć o blat.



Kontrola chwytu z użyciem szmatki

Położ dłoń na szmatce. Pamiętaj aby łokieć oparty był o powierzchnię blatu oraz o wyprostowaniu palców na szmatce. Zaciśnij dłoń i przesuwaj szmatkę po blacie w górę i w dół. Dla ułatwienia wspomóż swoją rękę chwytając się za przedramię i prowadź ruch podczas ćwiczenia.



Kontrola chwytu z użyciem szmatki

Położ mniej dłoń na szmatce. Pamiętaj aby podczas ćwiczenia łokieć był uniesiony . Przesuwaj szmatkę po blacie w prawo i w lewo .



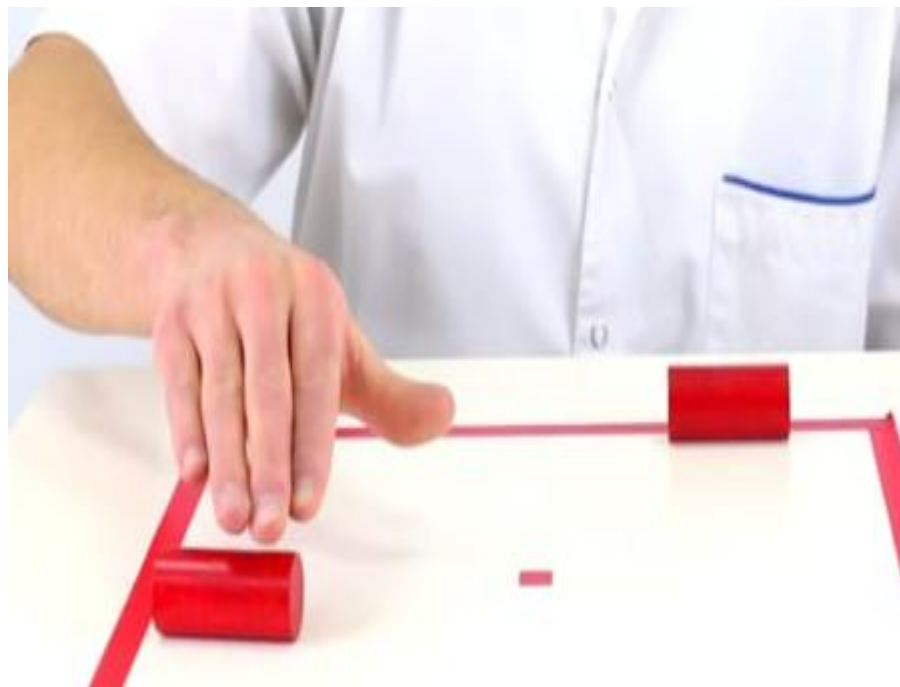
Ćwiczenia zdolności chwytnych

Chwyć ręką klocek i ułóż
jeden na drugim
poziomo, w taki sposób
aby kolory ustawione były
naprzemiennie.



Ćwiczenia wspomagające wyprost palców

Do ćwiczenia potrzebne będą dwa klocki w kształcie walca. Ustaw je blisko siebie i przetocz na drugą stronę. Staraj się aby palce były wyprostowane.



Ćwiczenia wspomagające wyprost palców

Klocki w kształcie
walca umieść po
drugiej stronie blatu.
Przetocz je w swoim
kierunku zaczynając
od nadgarstka do
palców.



Usprawnianie chwytu

Do ćwiczenia użyj 5 kubeczków jednorazowych. Rozstaw je w taki sposób jak na zdjęciu. Prawą ręką układaj jeden na drugim, aby powstała wieża. Rozkładając wieżę zbieraj jeden kubek w drugi.

