

Ćwiczenia dłoni- Terapia ruchowa-Anita Durczak

Teraz dużo piszemy i rysujemy. Na pewno męczą się wam dłonie, dlatego zawsze przed pisaniem czy rysowaniem zachęcam do prostych ćwiczeń dłoni i palców

Otwórz –zamknij. Usiądź z łokciami na stole. Zaciśnij palce obu rąk w pięści. Szybкими ruchami wielokrotnie otwieraj i zamykaj pięści.

→Pokaż ręce. Otwórz dłonie i rozszerz szeroko palce. Odwracaj ręce najpierw dłońmi do góry, potem w dół. Powtórz ćwiczenie wiele razy

→Nakręcaj. Zaciśnij dłonie w pięści. Zrób nadgarstkami cztery okręgi najpierw w jedną stronę, a potem w drugą stronę.

→Zwijaj. Rozpocznij od otwartych dłoni, zginaj kolejno palce w kierunku do środka dłoni, zaczynając od małego palca, a kończąc na kciuku; potem odegnij palce jeden po drugim, zaczynając od kciuka, a kończąc na małym palcu. Ćwiczenie powtarzaj wielokrotnie.

→Wkręcaj żarówkę. Podnieś obie ręce do góry i wykonuj ruchy jak przy wkręcaniu żarówki. Powtórz wiele razy.

→Strząsaj. Potrząśnij obiema rękoma, tak jakbyś strząsał wodę po umyciu rąk

Poniżej propozycje ćwiczeń z masą, plasteliną



1. Make a ball in your hand



2. Make a sausage in your hand



3. Make a ball in your hand



4. Make a roll on the table



5. Push each finger in the roll



6. Pull the TheraFlex Putty back in your hand



7. Make a ball in your hand



8. Flatten in on the table



9. Pull it up into a pyramid shape



10. Flatten in on the table



11. Make the circle wider



12. Pull the TheraFlex Putty back in your hand



13. Make a sausage in your hand



14. Stretch the TheraFlex Putty with both hands



15. Make a ball in your hand



16. Pinch pieces of the TheraFlex Putty quickly



17. Roll small balls between your fingers



18. Flatten each little ball



19. Squeeze a small ball between each finger



20. Make a ball in your hand



21. Make a roll on the table



22. Wrap the roll around your fingers and spread them



23. Pull the TheraFlex Putty back in your hand



24. Make a ball in your hand

