

# Propozycja zajęć fizjoterapeutycznych

## TERAPIA RĘKI

Pozycja do ćwiczeń siad na krześle przy stole. Przedramiona i dłonie swobodnie leżą na stole.

1. Kładziemy dłoń płasko na stole- rozsuwamy wszystkie palce jak najszerszej i przysuwamy do siebie. Ćwiczenie wykonujemy przez 30s i zmieniamy rękę. Ćwiczenie możemy utrudnić zakładając na palce szeroką gumkę do włosów.

2. Trzymamy rękę nad stołem - w równym tempie dotykamy po kolei każdym palcem kciuka danej ręki.

3. Do tego ćwiczenia możemy wykorzystać małą piłeczkę, gąbkę lub zwinięty bandaż

Prawą dłoń zaciskamy na piłeczce na 15-20 sekund, następnie rozluźniamy ją na 5 sekund. Wykonujemy 5x zmieniamy dłoń.

4. Prawa dłoń leży na piłce.

Przetaczamy piłkę do przodu w tył, na boki. Ćwiczenie wykonujemy przez 30s. Zmieniamy dłoń.

5. Prawą dłoń kładziemy na piłeczce palce wyprostowane - naciskamy dłońią na piłkę przez 5-10 sekund, następnie zwalniamy nacisk na 5 s. Wykonujemy 5x na każdą rękę

6. Prawą dłoń układamy na rozłożonej kartce papieru lub małej chustce palcami ręki staramy się zwinąć kartkę. Powtarzamy ćwiczenie 5x. Zmieniamy dłoń.

7. Prawą dłoń opieramy na książce i staramy się odwracać jej kartki po kolei każdym palcem z osobna.

