

Preventivní a nápravná cvičení

Příklady masáže rukou:

Cíl: masáž celé horní končetiny hlazením:

- Pomůcky: vonný olejíček.
- Postup: jemným tlakem masírujeme od ramene přes loket k zápěstí až k prstům, a to z vnější i vnitřní strany.

Cíl: prokrvení rukou, rozcvičení.

- Pomůcky: flanelové šátky, nahřátý pytlík písku, teplá voda ad.
- Postup: automasáž třením dlaní, hřbetu a masírování prostřednictvím pomůcek.

Cíl: masáž rukou v různých materiálech.

- Pomůcky: nádoby s vodou, hlínou, pískem, kamínky, kuličky, těstoviny, luštěniny apod. Na dno vložíme hledaný předmět.
- Postup: dítě vkládá ruce do nádob a hledá konkrétní předmět.

Cíl: prokrvení rukou

- Pomůcky: vonný olejíček.
- Postup: jemným tlakem
 - masírujeme od zápěstí přes hřbet ruky ke konečkům prstů
 - od zápěstí přes dlaň ke konečkům prstů.

Cíl: aktivace natahovačů prstů.

- Pomůcky: žíněný kartáč.
- Postup: dráždění žíněným kartáčem na předloktí.

Uvolnění a rozcvičení motoriky horních končetin:

- Navrhněte cvičení:
 - v kleku
 - v sedu
 - ve stoji

Prstová cvičení:

Cíl: rozcvičení prstů.

- Postup: loket opřeme o stůl, dlaně a prsty směřují nahoru. Dítě napodobuje pohyby prstů a ruky dle terapeuta.

Cíl: stimulační hry na rozvoj motoriky prstů.

- Postup: ruce volně opřené předloktím o podložku (stůl), dítě napodobuje terapeuta, samo improvizuje.
- Cvičení na opozici palce podle jednotlivým prstům.
- Cvičení na pohyblivost prstů z Metody dobrého startu: přivítání prstů, nůžky, oddalování a přibližování prstů, hra na klavír, na flétnu, dlouhý nos, kocouří drápky, list kaštanu a další.
- Prstová cvičení: na rozvoj úchopu.

Hmatová cvičení:

Cíl: poznávání předmětů hmatem bez kontroly zraku.

- Pomůcky: hmatové krabice, různé předměty.
- Využití kompenzačních pomůcek: posilovač dlaně a prstů, masážní válec, kruhový trenér, molitanové míčky, míčky s bodlinkami, masážní a posilovací válec, činky s možností utažení, posilovač pružinový, gumolana - různé průměry a tažnosti, závaží na ruce a nohy- utahovací, posilovač prstů, kleště posilovací.

