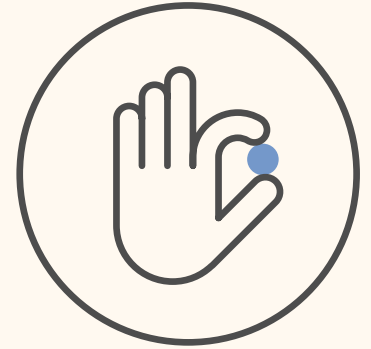




REHABILITACIÓ FUNCIONAL

Exercicis de funcionalitat del membre superior II

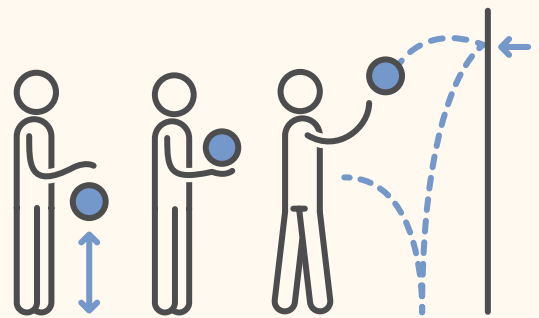


1

PILOTA DE BÀSQUET

- Intentar botar la pilota amb una sola mà.
- Intentar mantenir una pilota dins de la mà, amb el palmell mirant cap amunt.
- Llançar la pilota a un punt de la paret o a un cistell.

1.



2

PINÇA

- Tractar que el dit polze toqui a la resta de dits, allò que diem "fer la pinça".

2.



3

COBERTS

- Col·locar una forquilla o una cullera damunt de la taula i intentar fer un moviment de pèndol amb els dits de la mà (esquerra o dreta segons el pacient).

3.

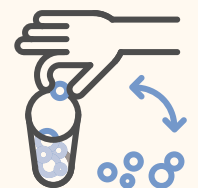


4

MONEDES

- Agafar les monedes, posar-les en un got i treure-les.

4.

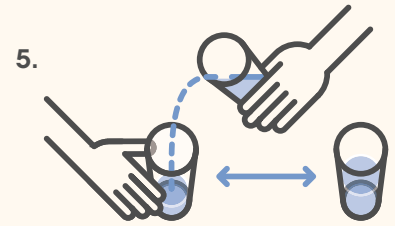




5

GOTS

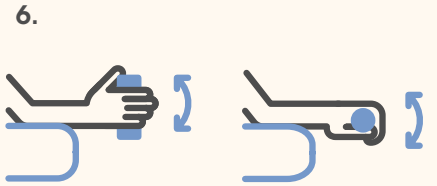
- Utilitzant una mà i amb ajuda de l'altra, tractar de passar aigua d'un got a un altre.



6

CANELLS

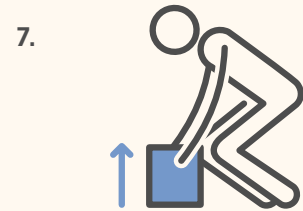
- Agarrar objectes amb la mà i realitzar els moviments de flexió i extensió del canell.



7

TERRA

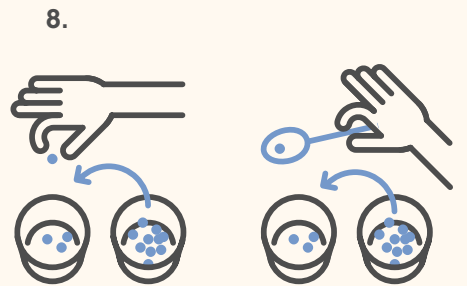
- Agarrar objectes del terra i pujar-los damunt d'una taula.



8

OBJECTES PETITS

- Desplaçar objectes d'un plat a un altre amb la mà.
- Passar objectes d'un plat a un altre amb una cullera.



9

ALTRES EXERCICIS

- Realitzar activitats que impliquin l'ús d'ambdues mans (exercicis amb cargols, pinces, pals, etc.).
- Marcar números amb una mà (Esquerra o dreta segons el pacient) en un telèfon amb tecles, calculadora gran, etc., o tractar d'estrènyer el paper de bombolles.

