



ERGOTERAPIA

Esempi di Esercizi consigliati

**Fresco[®]
Parkinson
Institute**



Materiale prodotto dal team di
Terapisti Occupazionali
del Centro Fresco di Gravedona

INTRODUZIONE

COSA TROVATE IN QUESTO LIBRETTO :

In questo libretto vengono proposti esercizi con oggetti di vita quotidiana, per poter svolgere anche a casa una serie di esercizi utili alla manualità fine, alla manualità grossolana, al miglioramento della grafia.

PERCHE' E' IMPORTANTE UTILIZZARE OGGETTI DI VITA QUOTIDIANA?

Utilizzare oggetti di vita quotidiana è importante perchè questi fanno parte delle nostre abitudini, della nostra routine, e possono quindi essere legate allo svolgimento di attività significative. Questi oggetti, però, possono rappresentare anche una valida e significativa fonte di miglioramento e benessere tangibile nella nostra quotidianità.

ALCUNI SUGGERIMENTI PRIMA DI INZIARE:

Stai sempre attento a mantenere una postura corretta durante lo svolgimento di queste attività.

Prima di iniziare ciascun esercizio proposto vi invitiamo a LEGGERE TUTTA LA DIDASCALIA ed osservare con cura le immagini allegate.

BUON ALLENAMENTO !!!

Esercizio 1 - Ceci



- **foto A:** poggiare 5 ceci sul tavolo;
- **foto B:** con il pollice e l'indice prendere un ceci alla volta
- **foto C:** riempire il palmo della mano
- ripetere l'esercizio una volta con la mano destra e una volta con la sinistra

Note.....

Esercizio 2 – Ceci e Barattolo



- **foto A:** raccogliere con pollice e indice 5 ceci nel palmo della mano;
- **foto B:** usare il pollice per portare il cecio a ridosso dell'indice, stando attento a non far cadere gli altri ceci;
- **foto C:** lasciar cadere il cecio scavalcando l'indice con il pollice.
- svolgere l'esercizio con entrambe le mani.

Note.....

Esercizio 3 – Ceci, molletta e contenitore



- **foto A:** poggiare una manciata di ceci davanti a sé e prendere con pollice e indice la molletta;
- **foto B:** afferrare con la molletta un cece alla volta;
- **foto C:** lasciar cadere il cece nel contenitore
- Ripetere l'esercizio con entrambe le mani alternando l'opposizione delle dita (pollice-indice, pollice-medio ecc)

Note.....

Esercizio 4 – Foglio di carta



- **foto A:** poggiare la mano bene aperta sul foglio di carta;
 - **foto B:** utilizzando solo la mano stringere il foglio fino a farlo diventare una pallina;
 - **foto C:** inserire le dita nella pallina di carta;
 - **foto D:** allargare il foglio cercando di farlo tornare piatto senza pieghe.
-
- Ripetere l'esercizio con entrambe le mani

Note.....

Esercizio 5 – Giornale e ferro da maglia



- **foto A:** strappare a metà una pagina di giornale;
- **foto B:** strappare la stessa pagina in un'ulteriore metà;
- **foto C:** arrotolare il foglio in obliquo sul ferro da maglia;
- **foto D:** una volta finito di arrotolare, incollare l'estremità del foglio.
- L'esercizio continua nella pagina successiva

Note.....

Esercizio 6 – Continuazione Es. 5



- **foto A:** una volta sfilato il rotolino di carta, schiacciarlo con il ferro da maglia per appiattirlo;
- **foto B:** arrotolare il foglio fino a creare una piccola spirale;
- **foto C:** incollare l'estremità della spirale per chiuderla.
- Durante lo svolgimento dell'attività tenere ben appoggiati i gomiti al tavolo.

Note.....

Esercizio 7 – Graffette



- **foto A:** poggiare sul tavolo una manciata di graffette;
- **foto B:** incastrare le graffette per unirle;
- **foto C:** creare una catena più lunga possibile
- Una volta terminato l'esercizio sciogliere la catena una graffetta alla volta

Note.....

Esercizio 8 – Stuzzicadenti e contenitore



- **foto A:** poggiare gli stuzzicadenti sul tavolo; con pollice e indice prendere uno stuzzicadente;
- **foto B:** posizionarsi sopra il contenitore;
- **foto C:** allargare bene la mano facendo cadere lo stuzzicadente nel contenitore;
- **foto D:** ruotare la mano con il palmo all'insù.
- Svolgere l'esercizio con tutte le dita (pollice-indice, pollice medio ecc) e con entrambe le mani

Note.....

Esercizio 9 – Stuzzicadenti



- **foto A:** poggiare gli stuzzicadenti sul tavolo e con pollice e indice prendere uno stuzzicadenti;
- **foto B:** ruotare il palmo verso l'alto tenendo sempre la presa dello stuzzicadenti;
- **foto C:** lasciar cadere sul palmo bene aperto
- Ripetere l'esercizio con tutte le dita (pollice-indice, pollice medio ecc), trattenendo gli stuzzicadenti nella mano senza farli cadere.

Note.....

Esercizio 10 – Lenticchie e piccole monete



- **foto A:** versare le lenticchie e le monete in un contenitore abbastanza capiente, quindi mescola il tutto;
- **foto B:** ad occhi chiusi, ricercare le monete nelle lenticchie;
- **foto C:** il compito finisce una volta recuperate tutte le monete
- Ripetere l'esercizio con entrambe le mani

Note.....

Esercizio 11 – Bottiglietta d'acqua



- **foto A:** posizionare una bottiglietta d'acqua davanti a sé
- **foto B:** con pollice e indice aprire il tappo della bottiglietta;
- **foto C:** ripetere l'esercizio alternando pollice- indice, pollice-medio, pollice-anulare e pollice mignolo.
- Ripetere l'esercizio con entrambe le mani

Note:.....

Esercizio 12 - Corda



- **foto A:** posizionare una corda davanti a sé;
- **foto B:** fare dei semplici nodi lungo la corda;
- **foto C:** sciogliere tutti i nodi
- Ripetere l'esercizio 2 volte

Note.....

Esercizio 13 – Quaderno a righe e penna



- **foto A:** prendere un quaderno a righe ed una matita, scrivere alcune parole stando attenti a toccare le estremità della riga (sopra e sotto).
- **foto B:** provare a scrivere sia in stampatello che in corsivo;
- Svolgere il compito con attenzione stando attenti a non rimpicciolire la scrittura

Note.....

Esercizio 14 – Pezzo di stoffa lungo



- **foto A:** posizionare il pezzo di stoffa in verticale davanti a sé;
- **foto B:** utilizzando la punta delle dita arrotolare la stoffa su stessa fino a formare un rotolo.
- Ripetere l'esercizio con entrambe le mani

Note:.....

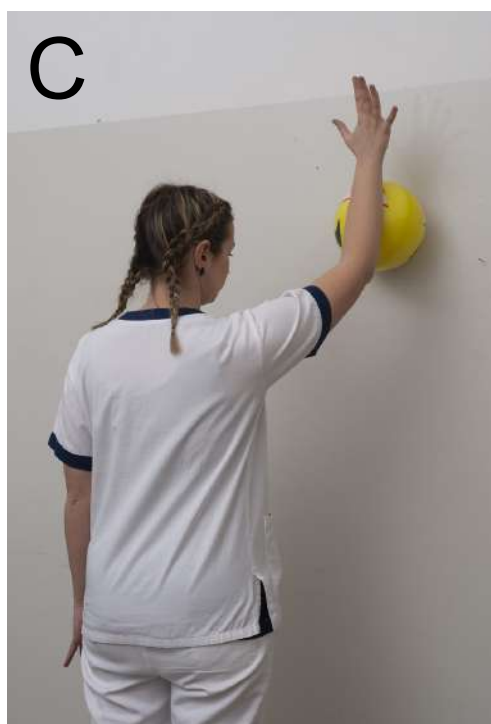
Esercizio 15 – Vite, ranella e bullone



- **foto A:** posizionare vite ranella e bullone davanti a sè;
- **foto B:** incastrare tutti e tre gli oggetti (la ranella tra vite e bullone);
- **foto C:** avvitare il bullone utilizzando pollice e indice fino all'apice della vite.
- Poggiare bene i gomiti al tavolo e utilizzare entrambe le mani per avvitare

Note.....

Esercizio 16 – Palla



- **foto A:** posizionarsi davanti al muro, tenendo poggiata la palla con la mano destra bene aperta;
- **foto B:** alzare il braccio facendo scorrere la palla, senza farla cadere e senza sollevare i talloni da terra;
- **foto C:** arrivare più in alto possibile, tornando infine alla posizione della foto A
- Ripetere l'esercizio con entrambe le mani e mantenere le dita della mano ben aperte.

Note:.....

Esercizio 17 - Palla



- **foto A:** posizionarsi davanti al muro, tenendo la palla con la punta delle dita della mano destra.
- **foto B:** muovendo solo la punta delle dita far scorrere la palla il più in alto possibile senza sollevare i talloni da terra.
- **foto C:** tornare infine alla posizione della foto A.
- Ripetere l'esercizio con entrambe le mani

Note:.....

Esercizio 18 – Pasta e stringa



- **foto A:** poggiare una manciata di pasta e una stringa sul tavolo.
- **foto B :** infilare sulla stringa quanta più pasta possibile
- Poggiare bene i gomiti sul tavolo; Ripetere l'esercizio con entrambe le mani.

Note:

Attività consigliate



- **foto A:** Mandala (aiuta e allena la mano nel controllo e nella precisione della grafia)
- **foto B:** Cruciverba (esercizio per grafia e per la mente!)
- **foto C:** Dama cinese (un interessante gioco per divertirsi allenando la mano sulla motricità fine)

Note.....

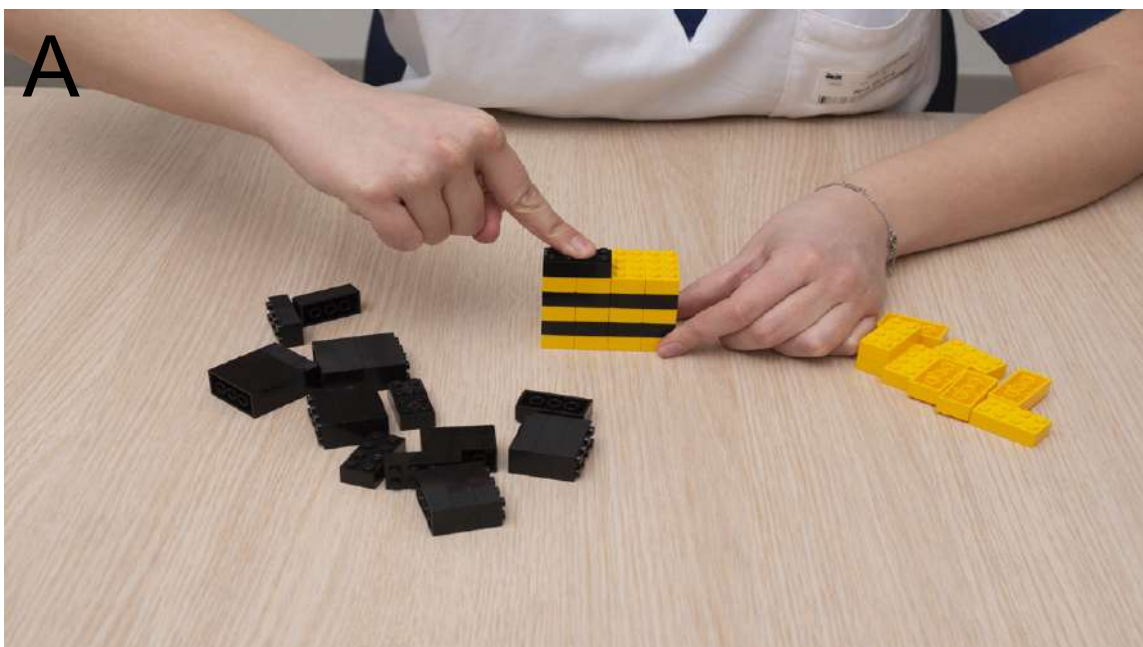
Attività consigliate



- **foto A:** uncinetto (il lavoro all'uncinetto è un grande alleato per la nostra manualità fine e per allenare attenzione e concentrazione).
- **foto B :** lavoro a maglia (stimola l'uso di entrambe le mani e la concentrazione).
- Svolgere attività significative e piacevoli, oltre a far bene al nostro corpo, aumenta la motivazione e la nostra soddisfazione

Note:

Attività consigliate



- **foto A:** mattoncini lego (unisci quanti più mattoncini possibile creando costruzioni e poi cerca di smontarli)
- **foto B :** chiodini (posizionare i chiodini alternando tutte le dita ed utilizzando entrambe le mani.
- Stare sempre attenti ad avere una postura corretta durante lo svolgimento di queste attività

Note:



OSPEDALE GENERALE DI ZONA "MORIGGIA – PELASCINI"
Via Pelascini, 3 22015 - GRAVEDONA ED UNITI (CO)
Tel: (0344) 92 111 - Fax: (0344) 85 896
Ufficio Prenotazioni: (0344) 92 401

Materiale prodotto dal team di
Terapisti Occupazionali
del Centro Fresco di Gravedona