

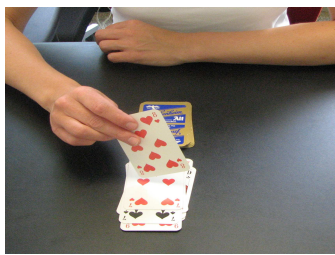


Feinmotoriktraining in der Ergotherapie

Unter Feinmotorik versteht man die Fähigkeit zu kleinräumigen, gezielten und besonders abgestimmten Bewegungen der Hände und Finger. Feinmotorische Fähigkeiten werden beispielsweise zum Schreiben benötigt.

Wichtig für diese Bewegungen ist vor allem auch die Sensibilität, d.h. die Wahrnehmung.

Durch eine neurologische oder orthopädische Erkrankung können diese Fähigkeiten beeinträchtigt werden. Die Ergotherapie zeigt an dieser Stelle einfache Möglichkeiten, um die Feinmotorik sowie die Sensibilität zu Hause weiter zu verbessern.

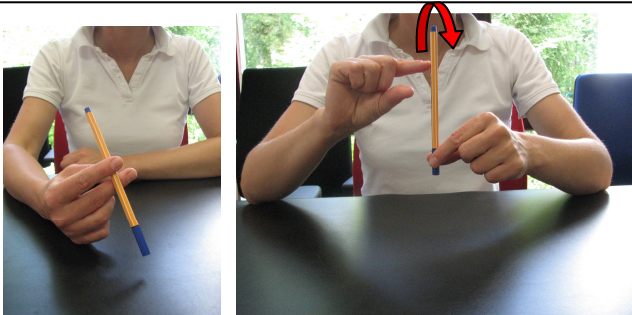


Übungen mit dem Kartenspiel:

- Mischen Sie die Karten wie gewohnt.
- Legen Sie den verdeckten Stapel vor sich ab und drehen Sie mit der betroffenen Hand die Karten einzeln um.
- Nehmen Sie den Stapel in die Hand und schieben Sie die Karten einzeln aus dieser Hand mit dem Daumen auf die Tischfläche.

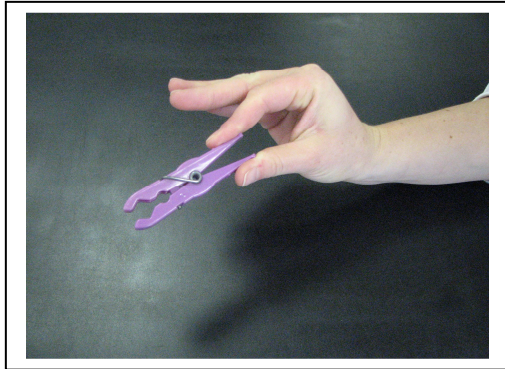
Übungen mit dem Handtuch:

- Rollen Sie das Handtuch mit beiden Händen zusammen.
- Wandern Sie mit Daumen und Zeigefinger über die Rolle.



Übungen mit einem Kugelschreiber/ Stift:

- Drehen Sie den Kugelschreiber zwischen den Fingern.
- Wandern Sie mit den Fingern am Stift hoch und runter.
- Fassen Sie den Kugelschreiber mit beiden Daumen und Zeigefingern oben und unten und drehen Sie dann den Stift nach vorne.

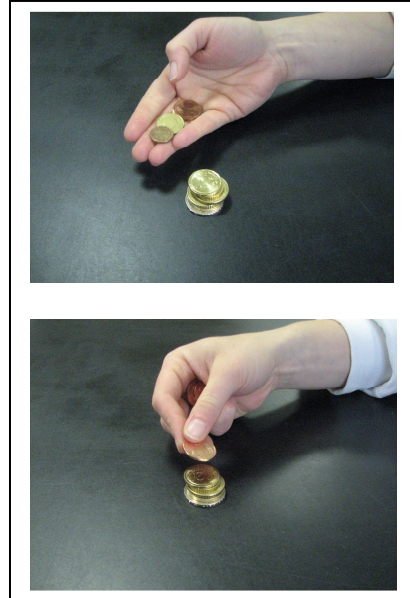


Übungen mit einer Wäscheklammer:

- Drücken Sie die Wäscheklammer 10 x mit Daumen und Zeigefinger zusammen, dann 10 x mit Daumen und Mittelfinger.

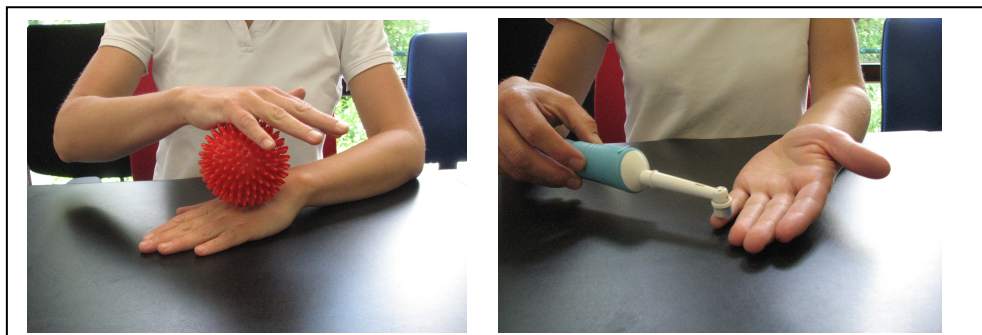
Übungen mit Kleingeld:

- Sammeln Sie mehrere, verschiedene Münzen in die betroffene Hand. Stapeln Sie diese aus der Hand auf den Tisch.



Zur Verbesserung der Sensibilität:

- Reiben Sie die Hand mit unterschiedlich harten Bürsten ab.
- Massieren Sie die Hand, zum Beispiel mit einem Igelball oder einer elektrischen Zahnbürste.



Viel Erfolg beim Training!

Internet: www.marcus-klinik.de · e-mail: zentrale@marcus-klinik.de