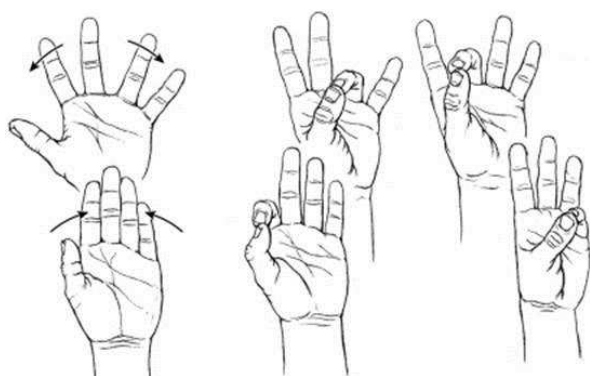


## **TRÉNINK JEMNÉ MOTORIKY HORNÍCH KONČETIN**

Jemná motorika rukou musí být přesná, koordinovaná tak, aby nám dovozovala běžné činnosti jako je sbírání mincí, či psaní. Dovednosti umožňující toto použití rukou se učíme nejvíce v dětství. Následkem úrazu ruky nebo po cévní mozkové příhodě mohou nastat situace, kdy tuto motoriku máme porušenou i v dospělém věku. V tomto materiálu dostanete několik tipů jak jemnou motoriku trénovat. Cvičení provádějte pravidelně a dbejte na správnou polohu těla, horní končetiny mějte uvolněné, ramena držte od uší, sedíte vzpřímeně, dolní končetiny mějte opřené ploškami nohou o podložku. Nejprve se na provádění činností dívejte, jakmile se zdokonalíte, zkuste naučenou činnost provádět bez zrakové kontroly.



### **MANIPULACE S MALÝMI PŘEDMĚTY**

Sbírání a předávání drobných předmětů je jednoduchý, ale neméně účinný způsob jak trénovat úchopovou a manipulační funkci rukou. Můžete využít několik drobných předmětů, jako jsou fazole, mince, sirky nebo kancelářské svorky, které vysypete před sebe na stůl a po jedné je sbíráte do dlaně. Ve chvíli, kdy máte dlaň plnou, můžete je po jedné opět pokládat na stůl. Takto můžete sbírat i pastelky a předem si určit kterou barvu z ruky vyndáte jako první. Při tomto cvičení musí prsty vyvinout velkou součinnost. Můžete činnost ztěžovat tím, že použijete čím dál tím menší předměty (zrnka rýže, korálky). Můžete např. utvořit řetízek z kancelářských sponek a pak ho zase rozplést.



## HRA PRSTŮ

Ke cvičení prstů můžete použít běžné věci, které máte doma. Můžete zapínat a rozepínat knoflíky na košili nebo využít tkaničku u boty, tím že jí nejdříve vyvléknete a pak navléknete a zavážete. Tyto činnosti provádějte opakovaně. Opakováním činnosti se učíte a podáváte lepší výkon. Můžete také použít šroubky a matky nebo skládat puzzle. Dobrou tréninkovou aktivitou je také míchání, rozdávání a hraní karet.

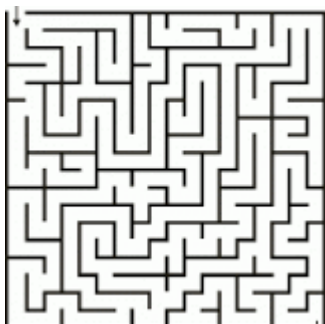
## KOORDINACE RUKA OKO (CÍLENÁ MOTORIKA)

K cvičení cílené motoriky můžete použít luštění křížovek, spojovat číselné spojovačky, překreslovat obrázky na čtverečkový papír. Existují i omalovánky pro dospělé nebo o něco jednodušší mandaly. Můžete také využít různé hry a hlavolamy, kde musíte přesně umístit různé předměty.



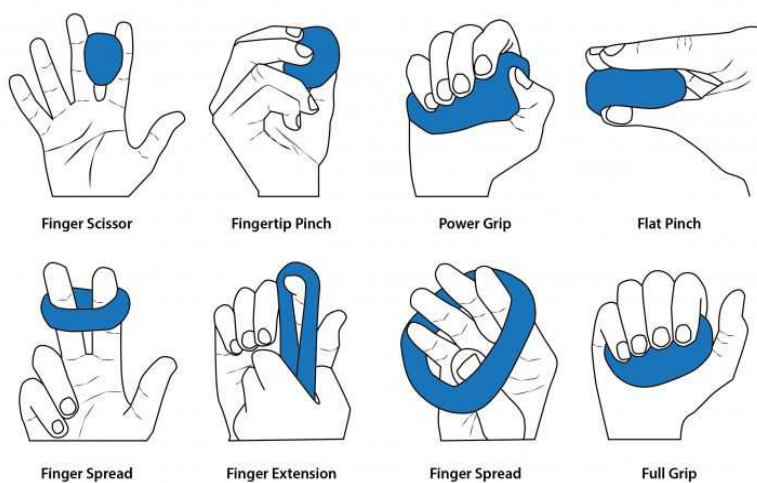
## GRAFOMOTORIKA

Než začnete se samotným tréninkem psaní, nejdříve si uvolněte celou horní končetinu tak, že budete jakoby malovat ve vzduchu velkým štětcem kola, ležaté osmičky, vlnovky a čáry. Pak teprve přejděte k psaní. Zkuste si najít pero, se kterým se vám dobře píše, a ruku máte uvolněnou. Pokud možno použijte pero s širším úchopem, který můžete vytvořit tak, že konec pera omotáte několika gumičkami.



## SVALOVÁ SÍLA

Ke zvyšování svalové síly a koordinace využijte terapeutickou hmotu, cviky vám poradí váš terapeut. Ke cvičení svalové síly prstů můžete využít také gumiček - ty navlékněte na palec a jednotlivé prsty a prsty roztahujte a pomalu dávejte k sobě - pracujte pomalu, pohyb brzděte. Úkol ztížíte použitím více gumiček. Dále můžete mačkat molitanový míček, a to jak všemi prsty proti dlani, nebo palcem proti jednotlivým prstům. Můžete poskládat list papíru tak, aby vám vznikl co nejmenší čtvereček, nebo využít nůžky, kterými stříháte různé materiály. Papír také mačkejte nebo trhejte.



**Vypracoval:** Kolektiv ergoterapeutů Kliniky rehabilitace a  
tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol

Datum vydání: 04/2023