



EXERCICIS DE TERÀPIA OCUPACIONAL

Exercicis d'economia articular: mans

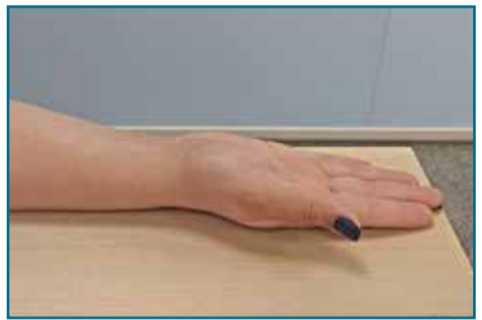
Un dels símptomes que persisteixen després d'haver superat la fase aguda de la Covid-19 és el dolor articular.

L'economia articular és una tècnica que es fa servir per als pacients amb malalties osteoarticulars i permet superar els obstacles amb què es troba la persona o bé prevenir o endarrerir el deteriorament articular.

Es tracta d'una sèrie de mesures, diferents segons l'articulació afectada, destinades a millor els hàbits de la vida diària, amb l'objectiu de disminuir la sobrecàrrega articular i disminuir el dolor, malestar o cansament, facilitar el moviment i prevenir deformitats.

L'economia articular s'incorpora a la vida diària, com per exemple en el vestir, en la higiene personal o en el cuinar. I serveix tant per a moviments com per a posicions (asseure's, estar dret, treballar, dormir, etc.).

• Cada exercici es pot repetir 10 vegades



1- Posició inicial: poseu l'avantbraç sobre una taula tocant-la amb el palmell de la mà.

Exercici: gireu l'avantbraç fins que el dors de la mà toqui la taula.



2- Posició inicial: poseu l'avantbraç al marge de la taula de manera que el canell i la mà sobresurtin.

Exercici: aixequeu la mà i al mateix temps flexioneu els dits. Després flexioneu la mà cap avall i estireu els dits.



3- Posició inicial: poseu l'avantbraç i la mà (fins a la línia dels dits) al marge de la taula.

Exercici: agafeu la vora de la taula amb els dits i torneu a estirar-los.



4- Posició inicial: poseu l'avantbraç i la mà (fins a la línia dels dits) al marge de la taula, amb els dits rectes, ben estirats.

Exercici: flexioneu les articulacions (canell, avantbraç) amb els dits rectes i torneu a estirar-los.

5



5- Posició inicial: poseu el palmell de la mà sobre la taula.
Exercici: tanqueu i obriu els dits.

6



6- Posició inicial: poseu la mà de costat a sobre de la taula recolzant només el dit petit i l'avantbraç.
Exercici: obriu i tanqueu els dits.

7



7- Posició inicial: poseu la mà de costat a sobre de la taula, recolzant només el dit petit i l'avantbraç.
Exercici: toqueu amb el polze la punta dels altres dits, un per un.

Exercicis amb l'ajuda d'un objecte

8



8- Objecte: qualsevol objecte que pugueu agafar amb una mà.
Posició inicial: poseu l'avantbraç sobre la taula de manera que el canell i la mà sobresurtin.
Exercici: agafeu un objecte amb la mà i realitzeu moviments de flexió i extensió del canell.

9



9- Objecte: pilota gran.
Exercici: intenteu botar la pilota amb una mà.
Exercici: amb el palmell mirant cap a munt, intenteu mantenir la pilota dins la mà.
Exercici: llanceu la pilota a un punt concret de la paret amb una mà, o si teniu una cistella, també la podeu fer servir.

10



10- Objecte: forquilla o cullera.
Exercici: col·loqueu la forquilla o la cullera sobre la taula i amb els dits de la mà intenteu fer un moviment de pèndul.

11



11-Objecte: monedes o cigrons i un got.

Exercici: agafeu els cigrons amb el dit índex i polze, poseu-los en un got, i després traieu-los.

12



12- Objecte: dos gots.

Exercici: ompliu fins a la meitat un dels gots. Utilitzeu una mà i, amb l'ajuda de l'altra, passeu l'aigua d'un got a l'altre.

13



13- Objecte: qualsevol objecte (caixa buida, pilota...)

Exercici: deixeu l'objecte a terra, recolliu-lo i pugeu-lo a sobre una taula.

14



14- Objectes: monedes o cigrons, dos plats i una cullera.

Exercici: desplaceu l'objecte escollit d'un plat a un altre amb la mà.

Exercici: passeu l'objecte d'un plat a un altre amb la cullera.

Altres exercicis:

- Realitzar activitats que impliquin l'ús de les dues mans, com per exemple agafar coses amb unes pinces o estrènyer un cargol.
- Marcar números en un telèfon amb tecles o una calculadora gran.