

Scheda Esercizi Mano-Polso

Esercizio 1: stringere una pallina tra pollice ed indice e tenere la presa per 5 secondi; fare lo stesso con il pollice e le altre dita.

Ripetere 5 volte



Esercizio 2: stringere la pallina con tutte le dita della mano e tenere la presa 5 secondi,

Ripetere 10 volte



Esercizio 3: fissare il polso sul tavolo e muovere la mano prima a sx e poi a dx ricercando la massima ampiezza possibile di movimento.

Ripetere 10 volte a dx e 10 volte a sx

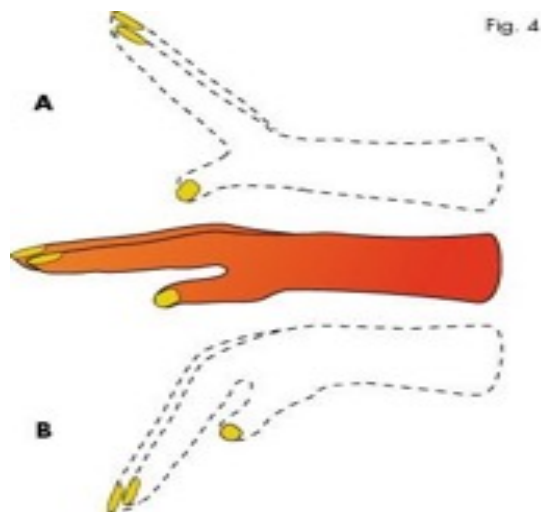


Esercizio 4: avvicinare il più possibile il pollice all'indice (l'indice rimane il più possibile immobile) facendo in modo che arrivino a toccarsi. Riprodurre lo stesso gesto tra pollice e le altre dita della mano



Esercizio 5: partire dalla posizione di partenza (in rosso) e spostare la mano prima verso l'alto e poi verso il basso come nell'immagine. Fissare il polso al tavolo

Ripetere 2 serie da 10 volte ciascuna



Esercizio 6: provare a strizzare uno straccio o un lenzuolo (se il gesto non crea dolore) e tenere la presa per 5 secondi

Ripetere 10 volte



Esercizio 7: A gomito teso, con dorso della mano rivolto verso l'alto, piegare il polso in modo forzato (avvalendosi della mano di supporto). Bisogna percepire una sensazione di stretching in corrispondenza di polso e parte laterale dell'avambraccio. Mantenere la posizione raggiunta per 1 minuto e ripetere 3 volte.

1.



Esercizio 8: A gomito teso, con palmo della mano rivolto verso l'alto, estendere il polso in modo forzato (avvalendosi della mano di supporto). Bisogna percepire una sensazione di stretching in corrispondenza di polso e parte interna dell'avambraccio. Mantenere la posizione raggiunta per 1 minuto e ripetere 3 volte.

2.



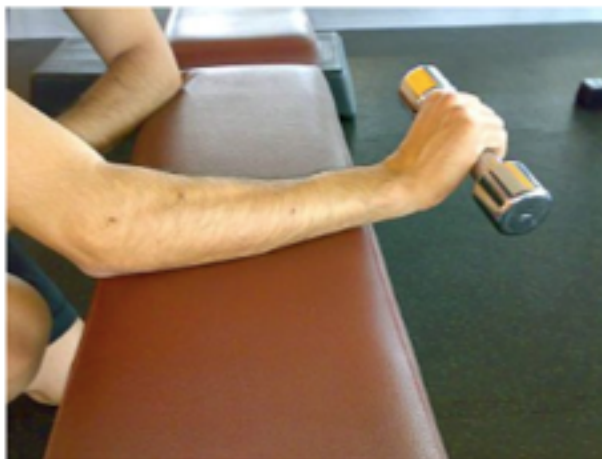
Esercizio 9: Posizionato l'avambraccio su un tavolo, con la mano fuori dal suo bordo, afferrare una bottiglietta da 0,5l.

3: dorso della mano rivolto verso l'alto, effettuare dei movimenti di estensione del polso.

4: palmo della mano rivolto verso l'alto, effettuare dei movimenti di flessione del polso.

Tre serie x 10 ripetizioni ciascuna

3.



4.

