

أنشطة لتحسين التناسق الحركي الدقيق في اليدين

تساعد القائمة التالية من الأنشطة على زيادة التناسق في يديك.
يود معالجك أن تقوم بما يلي:

- اختر _____ الأنشطة.
- أكملها _____ مرات في اليوم بإحتمالي _____ دقيقة.
- لكل نشاط:
- احلس على طاولة مع دعم ذراعيك، وفقاً لتعليمات معالجك.
- احلس بوضعية جيدة.

الأنشطة

- خلط البطاقات وتوزيعها.
- استخدام التطبيقات التي تعمل على تحسين التنسيق الحركي الدقيق والسرعة على الكمبيوتر اللوحي أو الهاتف الذكي. حرب هذه التطبيقات:
 - _____
 - _____
- تتبع تصميمًا بقلم، أو قم بالتلوين، أو الكتابة.
- ربط وفتح أربطة الأحذية.
- صنع سلسلة من مشابك الورق.
- التقط 3 إلى 5 عملات معدنية، واحدة تلو الأخرى. احتفظ بها في يدك، ثم حاول وضعها مرة أخرى واحدة تلو الأخرى على الطاولة أو في أكوام دون إسقاطها.
- التقط خرزًا صغيرًا أو فاصوليا حافة وضعها في كوب أو شفاطة.
- التقط الكرات الزحاحية وامسك أكبر عدد ممكن منها في يدك.
- العب لعبة تتضمن أوتادًا صغيرة أو قطع لعب صغيرة.
- اقفز بكرة صغيرة والتقطها.
- ضع مشابك غسيل على جانب كوب أو امسك 3 إلى 5 مشابك ورق في يدك وقم بتثبيت كل واحدة على ورقة دون أن تسقط منك.

- ❑ تدرب على الأزرار أو الكباسين أو السوست.
- ❑ لف وفك الصواميل والمسامير.
- ❑ تدرب على ارتداء وخلع المحوهرات، مثل الساعة أو السوار.
- ❑ التقط الأشياء الصغيرة باستخدام الملقط.
- ❑ نظم الخرز أو المكرونة الحافة أو الأزرار في خيط.
- ❑ قم بطي الورق أو المناديل الورقية أو تحدها أو تمزيقها.
- ❑ مارس الخياطة أو الكروشيه أو الحياكة.
- ❑ قص صورًا من مجلة.
- ❑ اعزف على آلة موسيقية.
- ❑ تتبع الأشكال بإصبعك دون تحريك يدك.
- ❑ ضع يدك مسطحة على الطاولة، ثم ارفع وأمسك إصبعًا واحدًا فوق سطح الطاولة. حرك ذلك مع كل إصبع على حدة.
- ❑ التقط الأشياء الصغيرة. ابدأ باستخدام إبهامك وسبابتك، ثم استخدم إبهامك مع كل إصبع آخر، واحدًا تلو الآخر.
- ❑ اقلب صفحات مجلة أو كتاب، من الأمام إلى الخلف، ثم بالعكس.
- ❑ قم بتمرين مشاية المنشفة:
 1. ضع منشفة يد أو منشفة حمام صغيرة على الطاولة أمامك.
 2. استخدم يدك بالكامل أو إصبعًا واحدًا في كل مرة لجمع المنشفة تحت يدك.
 3. بعد ذلك، استخدم أصابعك معًا أو إصبعًا واحدًا في كل مرة لدفع طيات المنشفة بعيدًا عنك حتى تعود المنشفة إلى وضع البداية.



هذه النشرة للأغراض الإعلامية فقط. تحدث إلى مقدم الرعاية الصحية الخاص بك إذا كان لديك أي أسئلة حول رعايتك.

لمزيد من المعلومات الصحية، تفضل بزيارة الموقع wexnermedical.osu.edu/patiented أو تواصل مع مكتبة Library for Health Information على الرقم 614-293-3707 أو على health-info@osu.edu.

Activities to Improve Fine Motor Coordination in Hands

The list of activities below helps increase coordination in your hands.

Your therapist would like you to:

- Choose _____ activities.
- Complete them _____ times a day for a total of _____ minutes.

For each activity:

- Sit at a table with your arms supported, as instructed by your therapist.
- Sit with good posture.

Activities

- Shuffle and deal cards.
- Use apps that improve fine motor coordination and speed on your tablet computer or smartphone. Try these apps:
 - _____
 - _____
 - _____
 - _____
- Trace a design with a pen, color, or write.
- Lace shoes, and tie and untie them.
- Make a chain of paper clips.
- Pick up 3 to 5 coins, one at a time. Keep them in your hand, and then try to place them back down one at a time on table or in stacks without dropping.
- Pick up small beads or dry beans and put them in a cup or straw.
- Pick up marbles and hold as many as you can in your hand.
- Play a game with small pegs or playing pieces.
- Bounce a small ball and catch it.
- Put clothes pins on the side of a cup or place 3 to 5 paperclips in your hand and attach them one at a time to a paper without dropping.



- Practice buttons, snaps, or zippers.
- Screw and unscrew nuts and bolts.
- Practice putting on and taking off jewelry, such as a watch or bracelet.
- Pick up small items using tweezers.
- String beads, dry pasta, or buttons.
- Fold, crumple, or tear paper or tissue.
- Sew, crochet or knit.
- Cut out pictures from a magazine.
- Play a musical instrument.
- Trace shapes with your finger without moving your hand.
- With your hand flat on a table, lift up and hold a finger off the surface of table. Try with each finger.
- Pick up small items. First use your thumb and first finger, and then use your thumb and each other finger, one at a time
- Turn pages of a magazine or book, from front to back, and then reverse.
- Do the towel walking exercise:
 1. Put a hand towel or small bath towel on the table in front of you.
 2. Use your whole hand or one finger at a time to gather the towel up under your hand.
 3. Next, use your fingers together or one at a time to push the towel folds away from you until the towel is back to the starting position.



This handout is for informational purposes only. Talk to your healthcare provider if you have any questions about your care.

For more health information, go to wexnermedical.osu.edu/patiented or contact the Library for Health Information at 614-293-3707 or health-info@osu.edu.