हातको साना चालहरूका तालमेल सुधार्ने सजिला क्रियाकलापहरू

तलका क्रियाकलापहरूले तपाईंको हातको तालमेल बढाउन मद्दत गर्दछ।
तपाईंका थेरापिस्टले तपाईं निम्न कुराहरू गर्नुहोस् भनि सुझाव दिनुभएको छ:

- ______ क्रियाकलापहरू रोज्नुहोस्।
- तिनीहरूलाई जम्मा ______ मिनेटको लागि दिनको ______ पटक गर्नुहोस्।

प्रत्येक क्रियाकलापका लागि:

- तपाईंको थेरापिस्टको निर्देशन अनुसार, आफ्नो हातलाई टेबलमा टेकेर बस्नुहोस्।
- ढाड सीधा पारेर बस्नुहोस्।

क्रियाकलापहरू

- ❑ तासहरूलाई फेट्नुहोस् र बाँड्नुहोस्।
- ❑ आफ्नो ट्याब्लेट वा फोनमा राम्रो मोटर समन्वय र गति बढाउने एपहरू प्रयोग गर्नुहोस्। यी एपहरू प्रयास गर्नुहोस्:
  - ▫ ________________________________
  - ▫ ________________________________
  - ▫ ________________________________
  - ▫ ________________________________
- ❑ कलमले डिजाइन कोर्नुहोस्, रंग भर्नुहोस् वा लेख्नुहोस्।
- ❑ जुत्ताको फीता बाँध्नुहोस् र बाँध्ने र फुकाल्ने गर्नुहोस्।
- ❑ पेपर क्लिपको चेन बनाउनुहोस्।
- ❑ 3 देखि 5 सिक्काहरू पालैपालो टिप्नुहोस्। तिनीहरूलाई तपाईंको हातमा राख्नुहोस् र त्यसपछि एक-एक गरेर टेबलमा वा थुप्रो लगाएर नखसाली फिर्ता राख्ने प्रयास गर्नुहोस्।
- ❑ सानो मोती वा सुक्खा बिन्स टिपेर कप वा पिउने पाइपमा राख्नुहोस्।
- ❑ कन्चा टिप्नुहोस् र तपाईंको हातमा जति सकिन्छ उति समातेर राख्नुहोस्।
- ❑ सानातिना पिनहरू वा खेल्ने साना टुक्राहरू प्रयोग गरेर खेल खेल्नुहोस्।
- ❑ एउटा सानो बल उफारी समात्नुहोस्।
- ❑ कपको छेउमा कपडा क्लिपहरू राख्नुहोस् वा आफ्नो हातमा 3 देखि 5 वटा पेपरक्लिप लिएर नखसाली एउटा-एउटा गरी कागजमा लगाउनुहोस्।
- ❑ बटन, स्न्याप वा जिपरहरू लगाउने र खोल्ने अभ्यास गर्नुहोस्।

- ❑ नट र बोल्टहरू कस्नुहोस् र खोल्नुहोस्।
- ❑ घडी वा ब्रेसलेट जस्ता गहना लगाउने र निकाल्ने अभ्यास गर्नुहोस्।
- ❑ चिमटीको प्रयोग गरी साना चीजहरू टिप्नुहोस्।
- ❑ मोती, सुकेको पास्ता वा बटनहरू धागोमा उन्नुहोस्।
- ❑ कागज वा टिस्युलाई पट्याउनुहोस्, खुम्च्याउनुहोस्, वा च्यात्नुहोस्।
- ❑ सिउनुहोस्, ह्याँडक्रोशे गर्नुहोस् वा ऊनले बुन्ने काम गर्नुहोस्।
- ❑ पत्रिकाबाट चित्रहरू काट्नुहोस्।
- ❑ संगीत वाद्ययन्त्र बजाउनुहोस्।
- ❑ तपाईंले आफ्नो हात नसारी औंलाले आकारहरू कोर्नुहोस्।
- ❑ आफ्नो हातलाई टेबलमा सिधा राखेर, एउटा औंलालाई टेबलको सतहबाट माथि उठाउनुहोस् र त्यही स्थितिमा राख्नुहोस्। प्रत्येक औँलाले प्रयास गर्नुहोस्।
- ❑ स-साना सामानहरू उठाउनुहोस्। पहिले आफ्नो बुढी औंला र चोर औंला प्रयोग गर्नुहोस्, त्यसपछि बुढी औंला र अरू प्रत्येक औंलालाई पालैपालो प्रयोग गर्नुहोस्बुढी औंला र चोर औंला प्रयोग गर्नुहोस्, त्यसपछि बुढी औंला र अरू प्रत्येक औंलालाई पालैपालो प्रयोग गर्नुहोस्।
- ❑ पत्रिका वा पुस्तकका पानाहरू अगाडिदेखि पछाडि पल्टाइ त्यसपछि उल्टाउनुहोस्।
- ❑ तौलिया हातमा समातेर हिँड्ने व्यायाम गर्नुहोस्:
  1. आफ्नो अगाडिको टेबलमा एउटा हात पुछ्ने वा सानो नुहाउने तौलिया राख्नुहोस्।
  2. आफ्नो पूरा हात वा एउटा-एउटा औंला प्रयोग गरेर तौलियालाई आफ्नो हातमुनि बटुल्नुहोस्।
  3. त्यसपछि, औंलाहरू सँगै वा एउटा-एउटा गरेर तौलियाको पटहरूलाई आफूबाट टाढा धकेल्नुहोस्, जबसम्म तौलिया सुरुको ठाउँमा फर्कँदैन।

यो ह्यान्डआउट सूचनात्मक उद्देश्यका लागि मात्र हो। तपाईंसँग तपाईंको हेरचाहका बारेमा कुनै प्रश्नहरू छन् भने आफ्नो स्वास्थ्य सेवा प्रदायकसँग कुरा गर्नुहोस्।

थप स्वास्थ्य जानकारीका लागि, **wexnermedical.osu.edu/patiented** मा जानुहोस् वा 614-293-3707 वा health-info@osu.edu मा स्वास्थ्य जानकारीका लागि पुस्तकालय (Library for Health Information) लाई सम्पर्क गर्नुहोस्।

© 2009 – 10 जून, 2025, The Ohio State University Wexner Medical Center

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.

© 2009 – June 10, 2025, The Ohio State University Wexner Medical Center