



# تمارين تناسق الأطراف العلوية

قم بأداء التمارين المحددة أدناه. قم بكل تمرين \_\_\_\_\_ تكرارات، \_\_\_\_\_ مرات في اليوم. اجلس بوضعية جيدة.

## التمارين

- ❑ المس طرف سبابتك بأنفك وعيناك مفتوحتان، ثم وعيناك مغلقتان.
- ❑ المس طرف سبابتك بطرف سبابة يدك الأخرى.
- ❑ اثن أحد مرفقيك بينما تفرد الآخر في نفس الوقت. بدل بين الذراعين وحاول زيادة سرعة الحركة.
- ❑ افتح وأغلق قبضة يدك اليمنى. كرر ذلك بيدك اليسرى. ثم بالتناوب بين اليمين واليسار، مع محاولة زيادة السرعة.
- ❑ افصل أصابعك عن بعضها ثم اجمعها في كل يد.
- ❑ اصنع شكل "O" بلمس طرف إصبعك بإبهامك. كرر ذلك مع كل إصبع على حدة.
- ❑ امسك يدك بكتفك المعاكس. ثم المس رأسك، وأنفك، وأذنك. افعل ذلك بسرعة بهذا الترتيب. كرر بيديك الأخرى.
- ❑ استخدم كرة تنس أو أي كرة صغيرة أخرى. قم بتحريك الكرة بين يديك أو دحرجتها، مع العمل على زيادة السرعة والدقة. ثم حاول استخدام يد واحدة فقط لرمي الكرة للأعلى والتقاطها من الأسفل. بعد ذلك، حاول التقاطها من أعلى الكرة. استمر في التدريب حتى تتمكن من التقاط الكرة 10 مرات متتالية.
- ❑ اضرب بأصابعك أو يديك على الطاولة مع الموسيقى وحاول الحفاظ على الإيقاع واختر أغاني أسرع بمرور الوقت.
- ❑ 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.



# Upper Extremity Coordination Exercises

Do the marked exercises below. Do each exercise \_\_\_\_\_ repetitions, \_\_\_\_\_ times a day. Sit with good posture.

## Exercises

- Touch the tip of your index finger to your nose with your eyes open, and then with them closed.
- Touch the tip of your index finger to the tip of the index finger on the opposite hand.
- Bend one elbow while straightening the other at the same time. Switch arms and try to increase speed of movement.
- Open and close your fist on right hand. Repeat with your left hand. Then alternate between right and left, while trying to increase speed.
- Spread your fingers apart and then together on each hand.
- Make an “O” by touching the tip of your finger to your thumb. Repeat with each finger.
- Take your hand and touch your opposite shoulder. Then touch your head, nose, and ear. Do this rapidly in that order. Repeat with your other hand.
- Use a tennis ball or any other small ball. Bounce or roll the ball from hand to hand working to increase speed and accuracy. Then try to use just one hand bouncing and catching from underneath the ball. Then try to catch from the top of the ball. Work until you can catch 10 times in a row.
- Tap fingers or hands on table to music and try to keep rhythm and choose faster songs over time.
- 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.

