

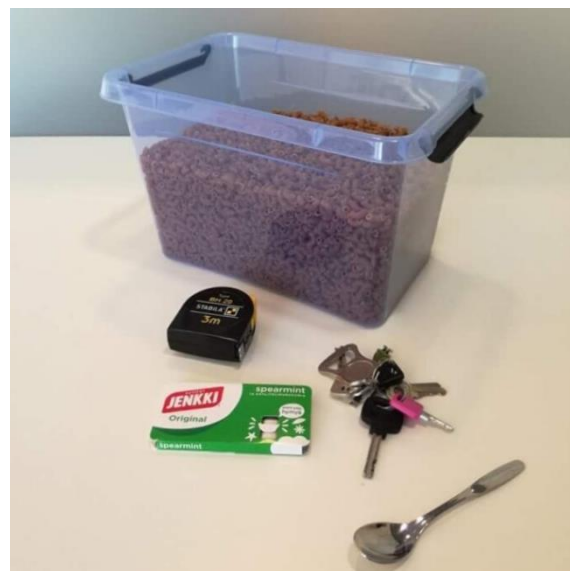
Esineiden etsiminen makaronien seasta

Harjoite on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön jälkeiseen käden tunnon kuntoutukseen ja se kehittää kätesi toimintakykyä. Tämä harjoite kehittää kykyäsi erottaa erilaisia tuntoaistimuksia toisistaan. Harjoitetta tehdessäsi sinun tulee keskittyä harjoitteen tuottamiin tuntoaistimuksiin kädessäsi.

Tässä harjoitteessa tehtävänäsi on piilottaa esineitä raakojen makaronien sekaan ja etsiä niitä kädelläsi tunnustellen silmät suljettuina.

Harjoitteen tekemiseen tarvitset:

- Rauhallisen tilan
- Noin 2 kg raakoja makaroneja
- Astian, johon kätesi ja makaronit mahtuvat
- Esineitä kuten rullamitta, purukumipaketti, avainnippu ja lusikka



Ohjeet:

1. Upota valitsemasi esine tai esineet laatikkoon, jossa on raakoja makaroneja
2. Laita kätesi makaronien sekaan ja sulje silmäsi
3. Keskity erilaisiin tuntoaistimuksiin kädessäsi
4. Etsi esineitä makaronien seasta kädelläsi tunnustellen
5. Kun löydät esineen, poimi se makaronien seasta



Voit helpottaa harjoitetta:

- vaihtamalla esineet suurempiin
- vähentämällä esineitä

Voit vaikeuttaa harjoitetta:

- vaihtamalla esineet pienempiin
- lisäämällä esineitä

Tee harjoite 3-4 kertaa päivittäin. Toimintaterapeutti ohjaa harjoitteen tekemisen. Jos sinulla tulee kysymyksiä harjoitteeseen liittyen, ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.

Tuntopalikkapeli A

Harjoite on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön jälkeiseen käden tunnon kuntoutukseen ja se kehittää kätesi toimintakykyä. Tämä harjoite kehittää kykyäsi erottaa erilaisia tuntoaistimuksia toisistaan. Harjoitetta tehdessäsi sinun tulee keskittyä harjoitteen tuottamiin tuntoaistimuksiin kädessäsi.

Tämän harjoitteen tekemiseen tarvitset toisen henkilön pelaamaan kanssasi. Harjoitteessa tehtävänäsi on tunnustella tuntopalikoissa olevia erilaisia materiaaleja ja löytää toisiinsa sopivat tuntopalikat.

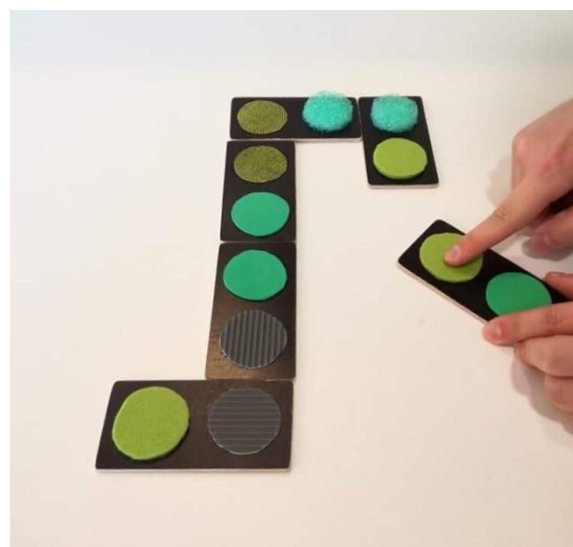
Harjoitteen tekemiseen tarvitset:

- Tuntodominopelin
- Pelikaverin



Ohjeet:

1. Jaa tuntopalikat tasan pelaajien kesken
2. Toinen pelaajista aloittaa pelin asettamalla yhden tuntopalikan pöydälle
3. Vuoro vaihtuu toiselle pelaajalle
4. Tunnustele pelissä olevaa tuntopalikkaa
5. Tunnustele omia tuntopalikoitasi
6. Etsi omista tuntopalikoistasi tunnustelemalla peliin sopiva tuntopalikka
7. Jos sopivaa tuntopalikkaa ei löydy, vuoro siirtyy toiselle pelaajalle
8. Jos sopiva tuntopalikka löytyy, laita se pelissä olevan tuntopalikan viereen
9. Vuoro vaihtuu toiselle pelaajalle
10. Jatka pelin pelaamista kunnes toisen pelaajan tuntopalikat loppuvat ja peli päättyy



Tee harjoitetta päivittäin. Toimintaterapeutti ohjaa harjoitteen tekemisen. Jos sinulla tulee kysymyksiä harjoitteeseen liittyen, ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.

Tuntopalikkapeli B

Harjoite on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön jälkeiseen käden tunnon kuntoutukseen ja se kehittää kätesi toimintakykyä. Tämä harjoite kehittää kykyäsi erottaa erilaisia tuntoaistimuksia toisistaan. Harjoitetta tehdessäsi sinun tulee keskittyä harjoitteen tuottamiin tuntoaistimuksiin kädessäsi.

Tässä harjoitteessa tehtävänäsi on tunnistella tuntopalikoissa olevia erilaisia materiaaleja ja löytää samanlaiset palikat

Harjoitteen tekemiseen tarvitset:

- Tuntopalikat



Ohjeet:

11. Valitse yksi tuntopalikka ja tunnustele sitä
12. Tunnustele muita tuntopalikoita
13. Yritä tunnistaa, mikä tuntopalikoista on samanlainen
14. Tunnistettuasi samanlaiset siirrä ne syrjään
15. Jatka pelaamista kunnes olet löytänyt kaikille tuntopalikoille parin



Tee harjoitetta päivittäin. Toimintaterapeutti ohjaa harjoitteen tekemisen. Jos sinulla tulee kysymyksiä harjoitteeseen liittyen, ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.

Käden kylmä- ja lämpökylpy

Harjoite on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön jälkeiseen käden tunnon kuntoutukseen ja se kehittää kätesi toimintakykyä. Tämä harjoite kehittää kykyäsi erottaa lämpötiloja. Harjoitetta tehdessäsi sinun tulee keskittyä harjoitteen tuottamiin tuntoaistimuksiin kädessäsi.

Tässä harjoitteessa tehtävänäsi on pitää kättäsi kylmässä ja lämpimässä vedessä vuorotellen keskittyen lämpötilan vaihtelun aiheuttamiin tuntoaistimuksiin kädessäsi. Mikäli veden lämpötila tuntuu sietämättömältä, käsi tulee ottaa pois vedestä välittömästi.

Harjoitteen tekemiseen tarvitset:

- Rauhallisen tilan
- Kaksi astiaa, joihin kätesi mahtuvat
- Pyyhkeen
- Kylmää ja lämmintä vettä
- Kellon

Ohjeet:

1. Täytä toinen astia kylmällä ja toinen lämpimällä vedellä
2. Varmista terveellä kädelläsi, että vesi ei ole liian kylmää tai kuumaa
3. Laita kätesi lämpimään veteen ja keskity lämmön aiheuttamaan aistimukseen kädessäsi
4. Pidä kättäsi lämpimässä vedessä korkeintaan 60 sekuntia
5. Siirrä kätesi kylmään veteen ja keskity kylmän aiheuttamaan aistimukseen kädessäsi
6. Pidä kättäsi kylmässä vedessä korkeintaan 20 sekuntia
7. Siirrä kättäsi astiasta toiseen useita kertoja



Voit helpottaa harjoitetta:

- pyytämällä toista henkilöä auttamaan käden siirroissa

Voit saada lämpötila-aistimuksia myös:

- käyttämällä kauratyynyä ja kylmäpakkausta

Harjoitetta suositellaan tehtäväksi 30 minuutin ajan päivittäin. Toimintaterapeutti ohjaa harjoitteen tekemisen. Jos sinulla tulee kysymyksiä harjoitteeseen liittyen, ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.

Ihoon piirrettävien kuvioiden tunnistaminen

Harjoite on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön jälkeiseen käden tunnon kuntoutukseen ja se kehittää kätesi toimintakykyä. Tämä harjoite kehittää kykyäsi tunnistaa käteesi kohdistuvaa kosketusta. Harjoitetta tehdessäsi sinun tulee keskittyä harjoitteen tuottamiin tuntoaistimuksiin kädessäsi.

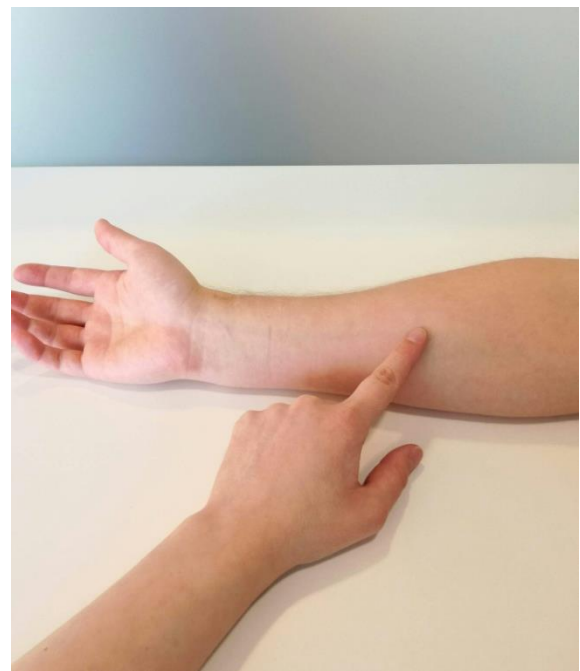
Tämän harjoitteen tekemiseen tarvitset toisen henkilön avustamaan sinua. Harjoitteessa tehtävänäsi on tunnistaa kuviot, joita avustava henkilö piirtää sormellaan käteesi. Sinun tulee sulkea silmäsi tai kääntää katseesi muualle kuvioiden piirtämisen ajaksi.

Harjoitteen tekemiseen tarvitset:

- Rauhallisen tilan
- Avustavan henkilön

Ohjeet:

1. Kääri hihasi tai riisu päällyspaitasi niin, että piirtämiseen tarvittava iho on näkyvillä
2. Sulje silmäsi tai käännä katseesi muualle
3. Kerro avustavalle henkilölle, että olet valmis
4. Keskity kuvion piirtämisen aiheuttamaan tuntemukseen kädessäsi
5. Yritä tunnistaa piirretty kuvio ja kerro se avustavalle henkilölle



Voit helpottaa harjoitetta:

- piirtämällä suurempia kuvioita
- piirtämällä helppoja kuvioita kuten ympyrä, neliö tai kolmio
- piirtämällä hitaammin
- painalla enemmän piirtämisen aikana
- piirtämällä paremmin tuntemaan kohtaan

Voit vaikeuttaa harjoitetta:

- piirtämällä pienempiä kuvioita
- piirtämällä kirjaimia, jotka muodostavat sanoja

Tee harjoitetta päivittäin ja säännöllisesti. Toimintaterapeutti ohjaa harjoitteen tekemisen. Jos sinulla tulee kysymyksiä harjoitteeseen liittyen, ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.

Esineiden etsiminen taskusta

Harjoite on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön jälkeiseen käden tunnon kuntoutukseen ja se kehittää kätesi toimintakykyä. Tämä harjoite kehittää kykyäsi tunnistaa erilaisia esineitä tunnonvaraisesti. Harjoitetta tehdessäsi sinun tulee keskittyä harjoitteen tuottamiin tuntoaistimuksiin kädessäsi.

Tässä harjoitteessa tehtävänäsi on tunnistella taskussasi olevia esineitä ja tunnistaa niitä tunnon avulla. Voit tehdä harjoitetta monissa eri paikoissa kuten kotisohvalla tai kävelylenkillä.

Harjoitteen tekemiseen tarvitset:

- Takin tai muun vaateen, jossa on tilava tasku
- Taskuun mahtuvia erilaisia esineitä kuten kolikon, avaimen, huulirasvan, purkkapaketin ja kääreellisen karkin



Ohjeet:

1. Pue päällesi vaatekappale, jossa on tilava tasku
2. Laita valitsemasi esineet taskuun
3. Laita kätesi taskuun
4. Tunnustele esineitä ja keskity siihen, miltä ne tuntuvat
5. Valitse yksi taskussasi olevista esineistä ja tartu siihen
6. Yritä tunnistaa, mikä esine on kyseessä ja luo mielikuva siitä, miltä se näyttää ja tuntuu
7. Ota esine taskustasi
8. Katso esinettä ja tarkista menikö tunnistuksesi oikein
9. Laita esine takaisin taskuusi



Voit helpottaa harjoitetta:

- vaihtamalla esineet suurempiin
- vähentämällä esineitä
- käyttämällä pussia taskun sijaan

Voit vaikeuttaa harjoitetta:

- vaihtamalla esineet pienempiin
- lisäämällä esineitä

Tee harjoitetta mahdollisimman usein ja säännöllisesti. Toimintaterapeutti ohjaa harjoitteen tekemisen. Jos sinulla tulee kysymyksiä harjoitteeseen liittyen, ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.

Muttereiden lajitteleminen

Harjoite on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön jälkeiseen käden tunnon kuntoutukseen ja se kehittää kätesi toimintakykyä. Tämä harjoite kehittää kykyäsi tunnistaa erikokoisia esineitä tunnonvaraisesti. Harjoitetta tehdessäsi sinun tulee keskittyä harjoitteen tuottamiin tuntoaistimuksiin kädessäsi.

Tässä harjoitteessa tehtävänäsi on etsiä pussista oikean kokoinen mutteri kädelläsi tunnistellen ja asettaa se rasiaan, jonka vieressä on samankokoinen mutteri. Voit käyttää muttereiden tilalla myös muita esineitä kuten nappeja.

Harjoitteen tekemiseen tarvitset:

- Erikokoisia muttereita
- Muovisia rasioita
- Pussin muttereille



Ohjeet:

1. Aseta jokaisen rasian eteen erikokoinen mutteri
2. Tunnustele kädelläsi rasioiden edessä olevia muttereita
3. Tunnustele pussissa olevia muttereita kädelläsi
4. Tartu kädelläsi yhteen mutteriin pussissa
5. Tunnustele mutteria ja mieti, minkä rasian edessä on samanlainen mutteri
6. Laita mutteri rasiaan
7. Jatka mutterien tunnistelua ja lajittelua rasioihin kunnes mutterit loppuvat pussista
8. Tarkista rasioista saiko lajiteltua mutterit oikein



Voit helpottaa harjoitetta:

- vaihtamalla mutterit suurempiin
- vähentämällä muttereiden määrää
- mutterikokojen vähentäminen

Voit vaikeuttaa harjoitetta:

- vaihtamalla mutterit pienempiin
- lisäämällä muttereiden määrää
- mutterikokojen lisääminen

Tee harjoitetta 3-4 kertaa päivässä. Toimintaterapeutti ohjaa harjoitteen tekemisen. Jos sinulla tulee kysymyksiä harjoitteeseen liittyen, ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.

Sähköhammasharjan käyttäminen

Harjoite on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön jälkeiseen käden tunnon kuntoutukseen ja se kehittää kätesi toimintakykyä. Tämä harjoite kehittää kykyäsi tunnistaa ja paikallistaa värinätuntemuksia. Harjoitetta tehdessäsi sinun tulee keskittyä harjoitteen tuottamiin tuntoaistimuksiin kädessäsi.

Tässä harjoitteessa tehtävänäsi on sähköhammasharjan pitäminen kädessä ja keskittyminen sen aiheuttamaan tuntoaistimukseen kädessä hampaiden harjaamisen aikana.

Harjoitteen tekemiseen tarvitset:

- Rauhallisen tilan
- Sähköhammasharjan
- Hammastahnaa
- Vettä

Ohjeet:

1. Ota sähköhammasharja käteen
2. Käynnistä sähköhammasharja
3. Pese hampaat sähköhammasharjalla
4. Keskity harjauksen ajan värinän aiheuttamaan tuntemukseen kädessä
5. Hampaiden harjauksen jälkeen sammuta sähköhammasharja



Voit helpottaa harjoitetta:

- pitämällä sähköhammasharjaa kädessäsi ilman, että harjaat hampaasi
- pyytämällä toista henkilöä pitämään sähköhammasharjaa kädessäsi

Voit saada värinäaistimuksia myös käyttämällä:

- sähkövatkainta
- porakonetta
- partakonetta tai epilaattoria

Tee harjoite päivittäin aamulla ja illalla hampaiden harjaamisen yhteydessä. Toimintaterapeutti ohjaa harjoitteen tekemisen. Jos sinulla tulee kysymyksiä harjoitteeseen liittyen, ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.

Ajankohtaisten asioiden kirjoittaminen

Harjoite on tarkoitettu aivoverenkiertohäiriön jälkeiseen käden tunnon kuntoutukseen ja se kehittää kätesi toimintakykyä. Tämä harjoite kehittää kykyäsi tunnistaa käden erilaisia asentoja. Harjoitetta tehdessäsi sinun tulee keskittyä harjoitteen tuottamiin tuntoaistimuksiin kädessäsi.

Tässä harjoitteessa tehtävänäsi on kirjoittaa paperille ajankohtaisia asioita kuten oma nimesi, päivämäärä, viikonpäivä, nimipäivä, kellonaika tai sää. Harjoitteen aikana sinun tulee keskittyä kätesi asentoon.

Harjoitteen tekemiseen tarvitset:

- Rauhallisen tilan
- Kynän
- Kumin
- Paperia



Ohjeet:

1. Päätä mitä aiot kirjoittaa
2. Ota kynä käteesi ja kirjoita
3. Keskity kirjoituksesta syntyvään liikkeeseen ja kätesi asentoon
4. Tarkista valmis tuotos ja korjaa tarvittaessa



Voit helpottaa harjoitetta:

- kirjoittamalla suurempia kirjaimia
- käyttämällä paksumpaa kynää
- piirtämällä yksinkertaisia asioita kirjoittamisen sijaan
- käyttämällä mallisabluunaa

Voit vaikeuttaa harjoitetta:

- kirjoittamalla pienempiä kirjaimia
- kirjoittamalla enemmän asioita

Tee harjoitetta päivittäin. Toimintaterapeutti ohjaa harjoitteen tekemisen. Jos sinulla tulee kysymyksiä harjoitteeseen liittyen, ota yhteyttä toimintaterapeuttiisi.