

# Spegelterapi träningsvecka 1: Förslag på behandlingsövningar

Arbeta repetitivt 20-25 min med övningar med fokus på kraftgrepp. Om det är möjligt bör behandlaren, samtidigt som patienten gör rörelsen med sin friska arm, behandlaren göra samma rörelse passivt med den paretiska armen.

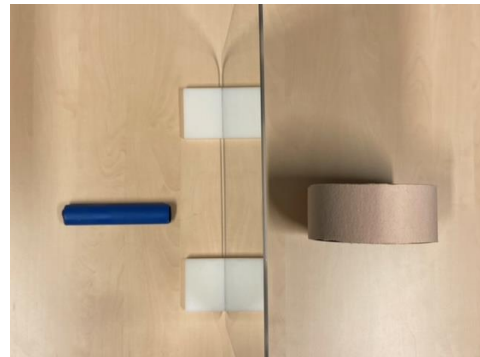
## Övning 1

Rulla en roller fram och tillbaka



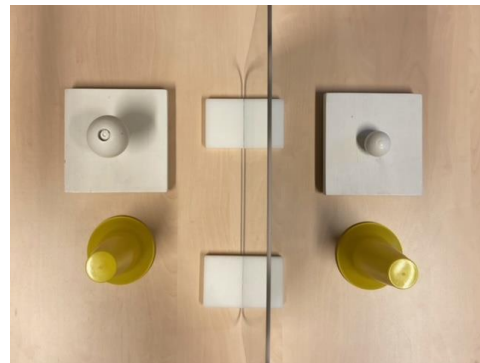
## Övning 2

Greppa staven och vänd den upp och ner genom att supinera och pronera i handleden



## Övning 3

Greppa konen och lyft den upp och ner från knoppen



## Övning 4

Greppa bollen och lyft och sänk den genom att flektera/extendera i handleden



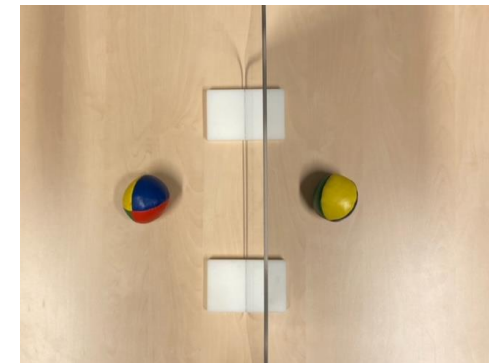
## Övning 5

Dra kulan snett framåt och tillbaka igen



## Övning 6

Greppa bollen och vänd den upp och ner genom att supinera och pronera i handleden



# Spegelterapi träningsvecka 2: Förslag på behandlingsövningar

Arbeta repetitivt 20-25 min med övningar med fokus på kraftgrepp och precisionsgrepp. Om det är möjligt bör behandlaren, samtidigt som patienten gör rörelsen med sin friska arm, behandlaren göra samma rörelse passivt med den paretiska armen.

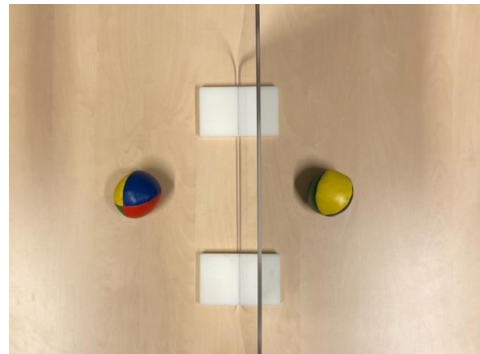
## Övning 1

Flytta legobitar från lådan till bordet och tillbaka igen



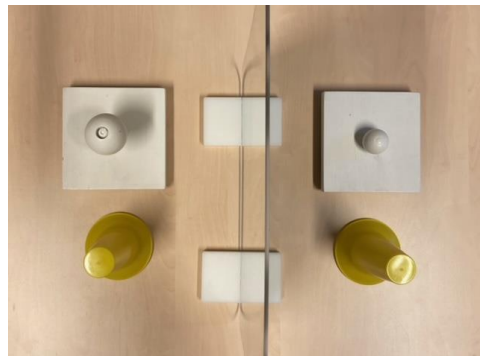
## Övning 2

Greppa bollen och vänd den upp och ner genom att supinera och pronera i handleden



## Övning 3

Greppa konen och lyft den upp och ner på knoppen



## Övning 4

Greppa bollen och lyft och sänk den genom att flektera/extendera i handleden



## Övning 5

Dra kulan snett framåt och tillbaka igen



## Övning 6

Flytta rispåsar från en hög till en annan



# Spegelterapi träningsvecka 3: Förslag på behandlingsövningar

Arbeta repetitivt 20-25 min med övningar med fokus på precisionsgrepp och finmotorik. Patienten gör rörelsen med den friska armen samtidigt som ett liknande föremål placeras i den paretiska handen. Patienten kan uppmuntras tänka att hen gör rörelsen med båda händerna.

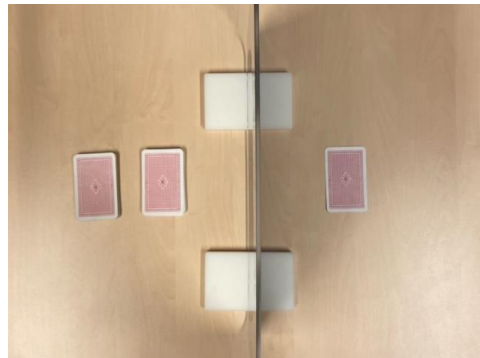
## Övning 1

Flytta legobitar från lådan till bordet och tillbaka igen



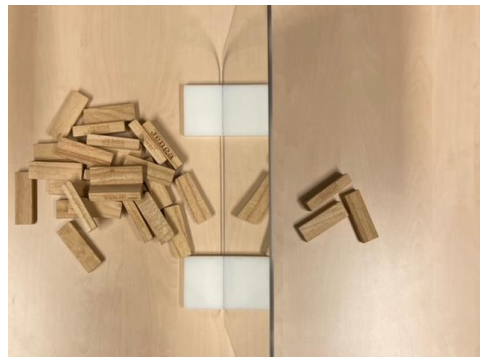
## Övning 2

Flytta spelkort från en korthög till en annan



## Övning 3

Stapla klossar



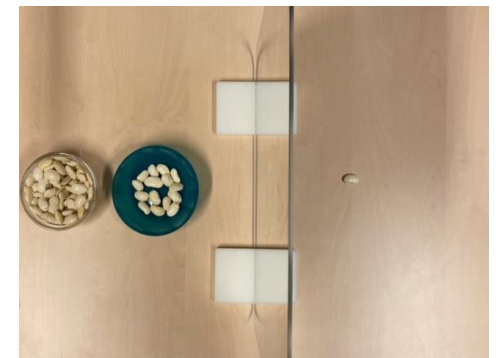
## Övning 4

Sätt fast och ta bort klädnypor från kanten på burken



## Övning 5

Flytta mindre föremål från en burk till en annan



## Övning 6

Flytta rispåsar från en hög till en annan





# Spegelterapi träningsvecka 4: Förslag på behandlingsövningar

Arbeta repetitivt 20-25 min med övningar med fokus på finmotorik. Patienten gör rörelsen med den friska armen samtidigt som ett liknande föremål placeras i den paretiska handen. Patienten kan uppmuntras tänka att hen gör rörelsen med båda händerna. .

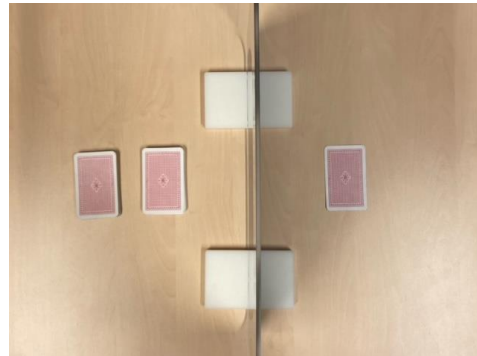
## Övning 1

Flytta pärlor från/till pinnarna



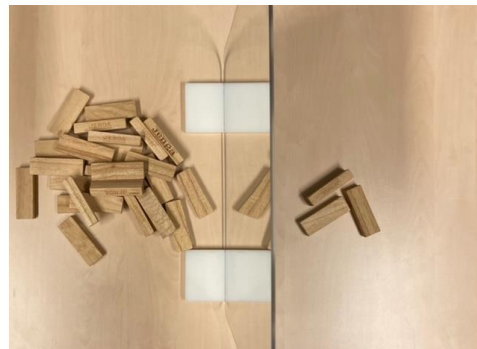
## Övning 2

Flytta spelkort från en korthög till en annan



## Övning 3

Stapla klossar



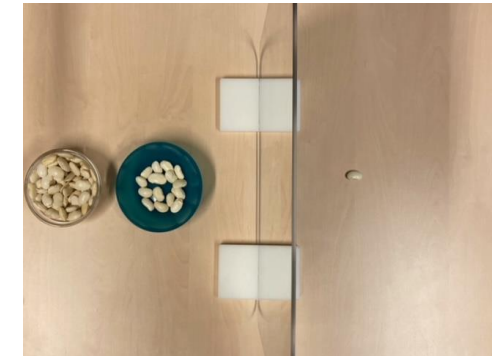
## Övning 4

Sätt fast och ta bort klädnypor från kanten på burken



## Övning 5

Flytta mindre föremål från en burk till en annan



## Övning 6

Skruva av/på skruvar

