

Peiliterapiaharjoitteet

Aseta kädet peilin kummallekin puolelle ja pää niin, että näet terveen käden peilikuvan.

Keskity peilikuvan katsomiseen. Jos tarkkaavuuden ylläpito on harjoitushetkellä haastavaa, jatka toisella kertaa.

Tee liikkeet terveellä kädellä. Toimintakykysi mukaan voit pyrkiä tekemään samaa liikettä osalla liikerataa myös heikommalla kädelläsi, mutta ponnistelun sijaan keskity peilikuvan seuraamiseen.

Tee harjoitusta min. 20min/päivä, esim. 2x10min.

Harjoituksia

- Aseta kämmenet pöydälle. Taivuta rannetta ja nosta sormia ylöspäin.
- Vie kättä suuta kohden. Voit pitää esim. mukia kädessä ja hörpätä samalla vettä.
- Aseta kämmen pöydälle. Näytä peukku ja laske käsi taas alas.
- Tartu, siirrä ja irrota ote esim. pallosta, herne pussista, purkista tms.
- Rutista paperi kämmenen sisään myttyyn. Avaa ja tee uudestaan.
- Rummuttele sormia pöydällä vuorotellen.

Kaikki liikkeet, joita seuraat ajatuksella peilistä, ovat hyviä – keksi niitä itse lisää!