

Aktiviteter och övningar CI-terapi arm fysioterapi

Övning	Svårighetsgrad
Armcykling	Antal varv och/eller belastning
Boxboll – träffa den under rörelse	Antal gånger
Boxboll – träffa den med kraft	Antal gånger
Hantel – axelflexion med böjd armbåge	Antal gånger och/eller belastning
Hantel – armbågsflexion	Antal gånger och/eller belastning
Hantel – armbågsextension (ryggligg)	Antal gånger och/eller belastning
Hantel – pronation-supination (armbågsstöd på bord)	Antal gånger och/eller belastning
Hantel – handledsdorsalflexion (kilstöd under underarm)	Antal gånger och/eller belastning
Hantel – handledsvolarflexion (kilstöd under underarm)	Antal gånger och/eller belastning
Hantel – handledsradialflexion (kilstöd under underarm)	Antal gånger och/eller belastning
Dragapparat – diagonalrörelse skulderextension, adduktion, inåtrotation	Antal gånger och/eller belastning
Dragapparat – diagonalrörelse skulderflexion, abduktion, utåtrotation	Antal gånger och/eller belastning
Dragapparat – utåtrotation	Antal gånger och/eller belastning
Dragapparat – inåtrotation	Antal gånger och/eller belastning
Dragapparat – skulderextension	Antal gånger och/eller belastning
Dragapparat – armbågsflexion	Antal gånger och/eller belastning
Dragapparat – armbågsextension	Antal gånger och/eller belastning

Aktiviteter och övningar CI-terapi arm fysioterapi

Övning	Svårighetsgrad
Ribbstol – greppa krok, häng på ribba och släpp	Höjd, mönster och snabbhet
Fingerflexion mot motstånd av ”apelsin” eller ”grape” boll eller greppring	Antal gånger
Pro- supination med pingisracket, armbågen på bord	Antal gånger
Tryck boll ner mot ett bord	Antal gånger
Rulla boll i varierande mönster på bord	Antal gånger
Pilkastning	Antal gånger och avstånd från tavlan
Rulla stor boll på golv	Storlek och avstånd
Studsa boll	Storlek och avstånd
Kasta boll i basketkorg	Avstånd
Bowling	Avstånd
Pingis	Storlek på boll
Badminton	Storlek på boll
Ballong	
Boccia	Avstånd
Tre i rad/mönster på golvet	Form på föremål t ex påse eller kon
Manipulera två bollar mot varandra	Tid
Greppa-släppa olika föremål	
Flytta fingrarna uppåt mot vägg	Höjd