

E-appendix

Fysioterapi-øvelsesutvalg modifisert Constraint Induced Movement Therapy

Pasienten begrenses i å bruke frisk side ved å bruke en spesiallaget vott under treningen. Øvelser gjøres med mange repetisjoner.

Fremgang i prestasjoner kan for eksempel måles ved å registrere antall repetisjoner innenfor et tidsintervall, eller ved at pasienten gjør samme antall repetisjoner på kortere tid.

Man kan også registrere bedring i kraftprestasjoner ved styrketrening. Belastning økes gradvis når pasienten klarer mer enn 6-8 repetisjoner.

Strikkøvelser

- Til oppvarming eller som trening.

Trening med ball

- Trille/skyve ball på bord
- Trykke/klemme ball mot bord eller i hånden.
- «Bordtennis» med racket, med liten eller mellomstor ball, på bred benk, mot vegg eller motspiller. Variere med pro- og supinasjon i underarm.
- «Innebandy» med kølle.
- Sprette ball mot gulv, kaste mot vegg, treffe i kurv eller bønne
- Kaste erterpose eller sandpose til en person, eventuelt treffe i kurv eller bønne

Styrketrening

- Trening med manualer og vektmanşetter: Øvelser for albu: fleksjon og ekstensjon, pro- og supinasjon. For håndledd: dorsal- og volarflexjon, radialflexjon.
- Trekkapparat og/eller strikk: Øvelser for skulder: Ab- og adduksjon. Ut- og innrotasjon. Fleksjon og ekstensjon.

Øvelser for finmotorikk

- Pinsettgrep ved å plukke opp kuler, spiker, binders og lignende små gjenstander.
- Bla i aviser, krølle avispařir med affisert hånd.
- Klemme på og av klesklyper.
- Skrive med penn, fargelegge med fargestifter.
- Skru på og av lokk på medisinsglass, syltetøyglass og lignende.
- Pilkast.
- Gripe og slippe diverse gjenstander som kopp, glass, flasker etc. Løfte og flytte på disse i forskjellige retninger, høyder og så videre.
- Bruk av telefon eller mobiltelefon.
- Bruk av kortstokk, for eksempel å vende kort fra bunken.