

A.E.D.



ESERCIZI PER LA MOTRICITÀ FINE DELLA MANO

a cura di Loredana Soldini (loredana.soldini@tiscali.it)

La mano con la sua capacità di opporre il pollice all'indice e alle altre dita rappresenta una caratteristica dell'uomo. È questo un movimento che i primati non posseggono e rende l'uomo capace di una prensione estremamente delicata e precisa, altamente evoluta.

La scrittura manuale, per essere efficace, richiede flessibilità e coordinazione dei piccoli movimenti della mano nonché di un buon supporto di tutto l'arto superiore. È per questo che gli esercizi di motricità fine costituiscono una parte breve ma importante nella seduta di rieducazione della scrittura. Sono semplici esercizi che, in genere, vengono eseguiti dopo il rilassamento e prima di iniziare gli esercizi di rieducazione vera e propria. Durano pochi minuti, vengono fatte generalmente 5/10 ripetizioni di 4/5 esercizi che vengono scelti a secondo dei problemi da affrontare, l'età e il grado di sviluppo motorio del ragazzo.

La scelta degli esercizi deve essere conseguente alla valutazione iniziale della postura, della prensione dello strumento grafico e dell'atteggiamento generale del soggetto. Possiamo trovarci di fronte a bambini molto contratti e rigidi oppure a bambini ipotonici e troppo rilasciati o ancora a bambini goffi e impacciati o iperattivi e impulsivi.

La regola da seguire è quella che caratterizza la rieducazione di tutti i disturbi specifici dell'apprendimento ossia la specificità, l'esercizio mirato.

Riportiamo alcuni esempi di esercizi, i più classici, sarà l'abilità e la fantasia del rieducatore ad ampliare questo panorama.

Una buona regola per tutti è quella di iniziare con degli esercizi di respirazione. Fermo restando che una buona respirazione è essenziale per una corretta postura e un

buon rilassamento, alcuni semplici atti respiratori eseguiti prima degli esercizi specifici di motricità hanno il merito di favorire la concentrazione e il rapporto con il proprio corpo.

Anche al bambino piccolo si può chiedere di respirare e di concentrarsi sull'aria fresca che entra dal naso, si spande nei polmoni e esce poi dalla bocca più calda, insegnandogli così a fare attenzione alle sensazioni più profonde del corpo.

Si può scegliere di accompagnare gli atti respiratori con dei movimenti morbidi delle braccia. Portare in alto le braccia durante l'inspirazione e riabbassarle durante l'espiazione (come un grande uccello che vola libero sul mare). A volte fornire delle immagini mentali può servire a spiegare meglio il movimento e a favorirne la corretta esecuzione.

Ai ragazzi più grandi invece si può insegnare la respirazione addominale o diaframmatica, ossia a "gonfiare" la pancia durante l'inspirazione e a "sgonfiarla" durante l'espiazione.

ESERCIZI DI RISCALDAMENTO / RILASSAMENTO

Sono esercizi che coinvolgono tutto l'arto superiore o anche tutto il corpo se lo si ritiene necessario. Si basano sulla percezione delle sensazioni opposte che derivano da contrazione / rilassamento, tensione / distensione . Stimolano la circolazione e favoriscono la presa di contatto con il corpo, aiutano a capire cosa è il rilassamento e come si ottiene.

Ecco alcuni esempi:

Allungare le braccia in avanti o verso l'esterno, irrigidirle mettendo in contrazione tutti i muscoli quindi rilasciare.

Stringere forte i pugni quindi aprirli e scrollare le braccia e le mani.

Esercizio del "braccio morto": il rieducatore solleva in aria il braccio del bambino e lo lascia ricadere. Per fare ciò il bambino deve riuscire a mantenere il braccio completamente rilassato.

Basato sullo stesso principio ma più complesso è l'esercizio del "burattino": si chiede al ragazzo di immaginare di essere un burattino sostenuto da fili, quando il rieducatore fingerà di tagliare i fili che sostengono le braccia queste dovranno abbandonarsi di colpo.

ESERCIZI DI ELASTICIZZAZIONE

Tali esercizi servono a rendere più flessibili le articolazioni, più elastiche le strutture molli - tendini, legamenti e muscoli - e quindi a rendere più fluidi e facili i movimenti.

Possono essere applicate anche alle articolazioni prossimali dell'arto superiore, ad esempio in quei casi in cui il ragazzo presenta la spalla contratta e alzata durante la scrittura.

Eccone alcuni:

Alzare e abbassare le spalle

Rotare le spalle

Descrivere grandi cerchi in aria con le braccia tese

Quest'ultimo esercizio può essere reso più creativo mediante l'uso di nastri colorati con cui eseguire delle figure in aria.

Mantenendo il braccio aderente al corpo il movimento può svolgersi solamente a livello del gomito, senza l'intervento della spalla.

Per avambracci, polsi e mani è utile eseguire gli esercizi in posizione seduta di fronte ad un tavolo.

Esempi:

poggiare gli avambracci sul tavolo e alternatamente pronare e supinare, mantenendo le mani aperte o chiuse

Poggiare i gomiti piegati sul tavolo e, mantenendo gli avambracci perpendicolari al piano, volgere il palmo delle mani estese alternatamente dietro e avanti, mimando le marionette.

Per i polsi:

Mani chiuse a pugno oppure aperte, roteare i polsi facendo dei cerchietti in aria. L'esercizio può essere fatto anche con le braccia in alto, in fuori o in avanti o con i gomiti puntati sul tavolo. (1)



1

Intrecciare le dita delle mani e spingere i palmi così intrecciati in alto o in avanti in modo da estendere i polsi e le dita

Unire tra loro i palmi delle mani mantenendo i gomiti in fuori e i polsi estesi, volgere la punta delle dita verso il basso e poi verso l'alto. (2)



2

Mani. Mantenere a contatto i polpastrelli delle dita di una mano con i corrispondenti dell'altra e nello stesso tempo i gomiti piegati e in fuori. Spingere le mani una contro l'altra in modo di far aderire le dita delle due mani tra loro. (3)



3

Mani poggiate sul tavolo estendere le dita uno alla volta. Si può aumentare la trazione in estensione di ogni dito aiutandosi con l'altra mano. (4)



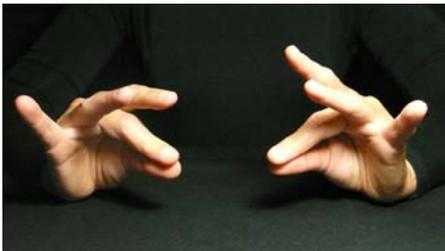
4

“Lancio delle biglie”: far finta di lanciare delle biglie con il pollice e alternatamente con le altre dita. (5)



5

“Uccellini”: far toccare il pollice con la altre dita, prima con l’indice, poi con il medio, l’anulare e il mignolo. (6)



6

“Graffi di gatto”: flettere le dita della mano solo a livello delle falangi. (7)



7

ESERCIZI PER LA COORDINAZIONE E IL RITMO

Sono esercizi che mirano ad eseguire i movimenti fini della mano con sequenze e velocità diverse quindi a sviluppare l'abilità motoria

“Uccellini”: l'esercizio è simile al precedente ma i movimenti sono eseguiti con velocità diverse, ora più veloci ora più lenti oppure ad occhi chiusi o ancora con sequenze diverse ad es. pollice e indice, pollice e medio, pollice e anulare, pollice e indice, pollice e mignolo (1,2,1,3,1,4)

“Il pianoforte”: tamburellare le dita sul tavolo con ritmi e velocità diverse. (8)



8

Mimare il lancio delle biglie con ritmi e velocità diversi

Ruotare una pallina tra le mani, in un senso o nell'altro. (9)



9

“Matita ballerina”: mantenendo l'arto superiore in posizione di scrittura far girare la matita prima in un senso poi nell'altro. (10)



10