

## Programa d'exercicis de manteniment per a la rehabilitació funcional de la mà: Força manual i digital

### Unitat de neurorehabilitació del Cemcat

| Fecha   | ED | Historial de modificaciones |
|---------|----|-----------------------------|
| 08/2021 | 01 | Creació                     |

| Elaborat                                                       | Revisat       | Aprovat       |
|----------------------------------------------------------------|---------------|---------------|
| Servei de Teràpia Ocupacional<br>Núria Filló i Helena Llorente | Dr Roger Meza | Dr Roger Meza |

## Contingut

|                                         |    |
|-----------------------------------------|----|
| Introducció.....                        | 4  |
| Primera sèrie:.....                     | 5  |
| Escalfament.....                        | 5  |
| 1er Exercici.....                       | 5  |
| 2on Exercici:.....                      | 6  |
| 3er Exercici:.....                      | 7  |
| 4rt Exercici: .....                     | 8  |
| Activitats per a la primera sèrie ..... | 9  |
| 1er Exercici.....                       | 9  |
| 2on Exercici .....                      | 10 |
| Segona sèrie.....                       | 12 |
| Escalfament.....                        | 12 |
| 1er Exercici.....                       | 12 |
| 2on Exercici .....                      | 13 |
| 3er Exercici.....                       | 14 |
| 4rt Exercici: .....                     | 15 |
| Activitats per a la segona sèrie .....  | 16 |
| 1er Exercici.....                       | 16 |
| 2on Exercici .....                      | 17 |
| 3er Exercici.....                       | 19 |
| Tercera sèrie .....                     | 20 |
| Escalfament.....                        | 20 |
| 1er Exercici.....                       | 20 |
| 2on Exercici .....                      | 21 |
| 3er Exercici:.....                      | 22 |
| 4rt Exercici.....                       | 23 |
| Activitats per a la tercera sèrie ..... | 24 |
| 1er Exercici.....                       | 24 |
| 2on Exercici: .....                     | 25 |
| 3er Exercici:.....                      | 27 |
| 4rt Exercici: .....                     | 28 |

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| 5è Exercici: .....          | 29 |
| Quarta sèrie: .....         | 30 |
| <i>1er Exercici</i> .....   | 30 |
| <i>2n Exercici</i> : .....  | 31 |
| <i>3er Exercici</i> : ..... | 32 |
| <i>4t Exercici</i> : .....  | 33 |
| <i>5è Exercici</i> : .....  | 34 |
| <i>6è Exercici</i> : .....  | 35 |
| <i>7è Exercici</i> : .....  | 36 |
| Bibliografia .....          | 37 |

## Introducció

A continuació us presentem un llistat d'exercicis dividits en sèries de treball. Aquests exercicis són una continuació de les sessions realitzades durant els grups de Teràpia Ocupacional i el seu objectiu consisteix en oferir la possibilitat de mantenir les habilitats treballades al llarg de les sessions mitjançant la seva pràctica continuada

Per assolir aquest objectiu, us recomanem realitzar una sèrie de 15 minuts de duració dos o tres dies a la setmana. Us suggerim que la sèrie d'exercicis vagi variant entre les 4 sèries presentades al llarg del document. A més, també us recomanem certa variabilitat en l'ús del material (massilla terapèutica i pilota de silicona).

Fent aquests exercicis de forma rutinària guanyareu força, resistència i mobilitat, tant amb les mans com amb els dits. Son exercicis de preparació perquè quan feu activitats manipulatives agafeu els objectes amb més fermesa i seguretat, i experimenteu més destresa manual. Tanmateix sentireu més seguretat alhora de subjectar-vos per fer canvis posturals i transferències. Us encoratgem a incorporar-los en el vostre dia a dia.

Finalment, volem ressaltar que la pràctica d'aquests exercicis ha d'anar acompanyada de l'ús de les mans en les activitats del dia a dia, especialment aquelles que ens produeixin benestar.

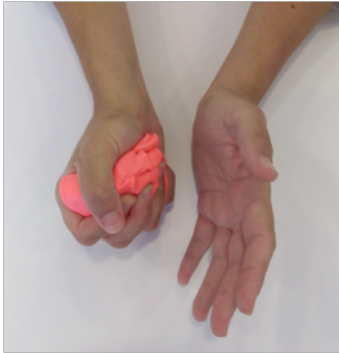


## Primera sèrie:

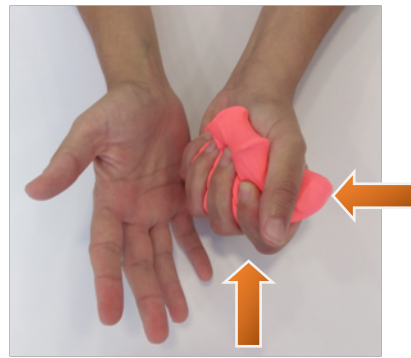
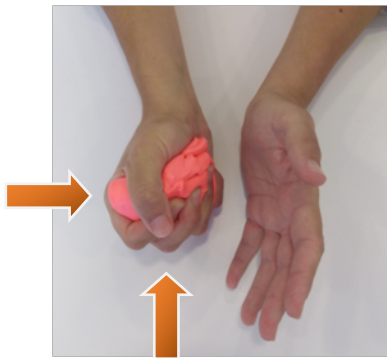
### Escalfament

**1er Exercici:** Aixafem la massilla amb tots els dits flexionats alternant les mans. *Repetim l'exercici 5 vegades*

1. **Posició inicial:** agafem la massilla amb una mà, tots els dits estan en contacte amb la massilla.



2. **Moviment:** fent pressió amb tots els dits flexionats contra la massilla. Canviem de mà i repetim el gest

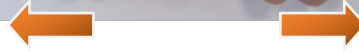
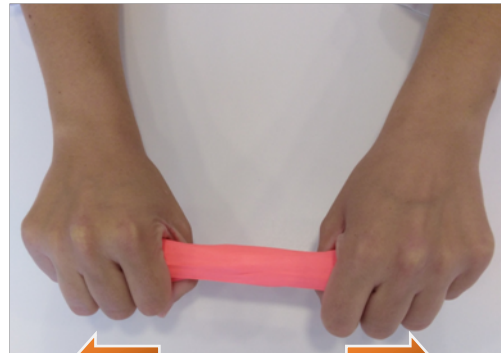
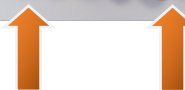


**2on Exercici:** Aixafem la massilla amb tots els dits flexionats amb les mans en direcció a la taula i separem les mans fent pressió constant contra la massilla. *Repetim l'exercici 5 vegades*

1. **Posició inicial:** agafem la massilla amb dues mans, tots els dits estan en contacte amb la massilla. En tot moment els dits estan en flexió i les mans mirant cap a la taula, els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



2. **Moviment:** fent pressió amb tots els dits flexionats contra la massilla estirem la massilla.



3. **Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici

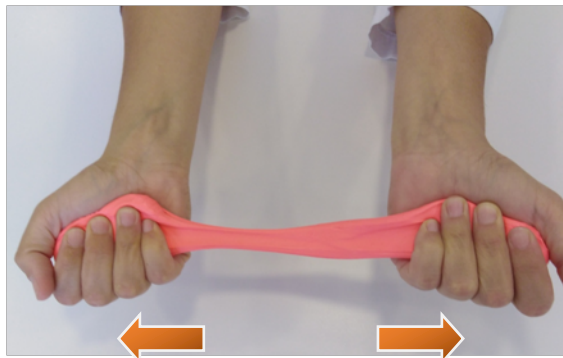
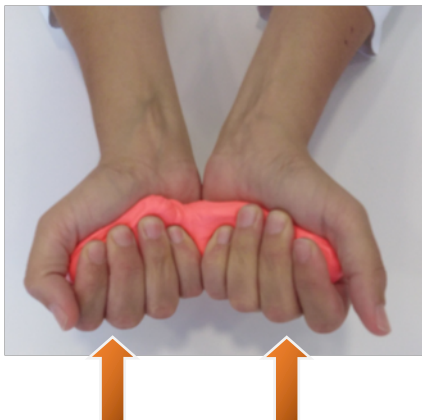


**3er Exercici:** Aixafem la massilla amb tots els dits flexionats amb les mans en direcció al sostre i separem les mans fent pressió constant contra la massilla. Repetim l'exercici 5 vegades.

- 1. Posició inicial:** agafem la massilla amb dues mans, tots els dits estan en contacte amb la massilla. En tot moment els dits estan en flexió i les mans mirant cap al sostre, els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



- 2. Moviment:** fent pressió amb tots els dits flexionats contra la massilla estirem la massilla.

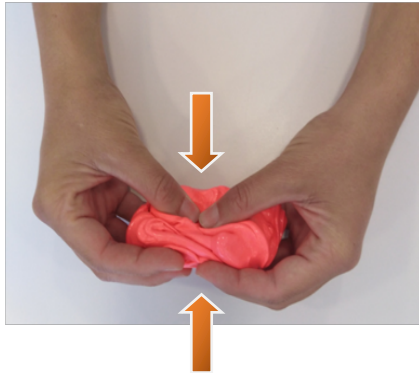


- 3. Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici

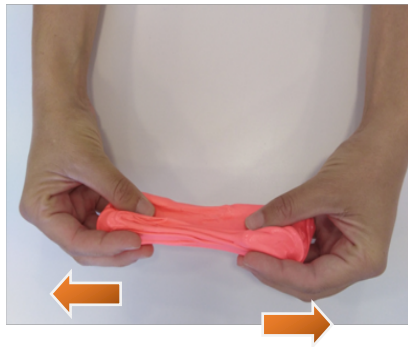


**4rt Exercici:** Aixafem la massilla amb tots els dits i separem les mans fent pressió constant contra la massilla. Repetim l'exercici 5 vegades

- 1. Posició inicial:** agafem la massilla amb les dues mans, tots els dits estan en contacte amb la massilla. En tot moment els dits estan estirats, els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



- 2. Moviment:** fent pressió amb tots els dits estirats contra la massilla estirem la massilla.



- 3. Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici



## Activitats per a la primera sèrie

**1er Exercici:** Fem un xurro amb la massilla amb tots els dits estirats, a continuació, com si toquéssim el piano, fem una pressió amb tots els dits de la mà individualment i seguidament obrim al màxim la mà recolzant el dit polze i dit petit. Repetim l'exercici 2 vegades amb cada mà

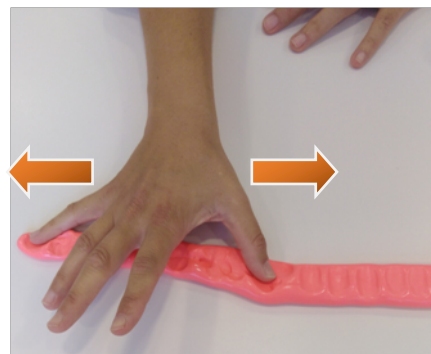
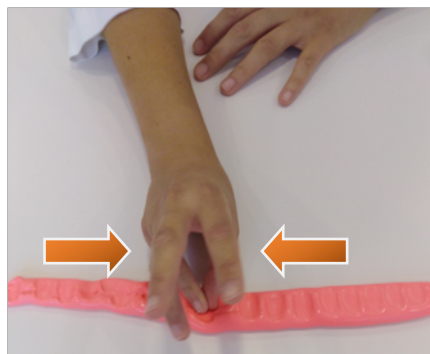
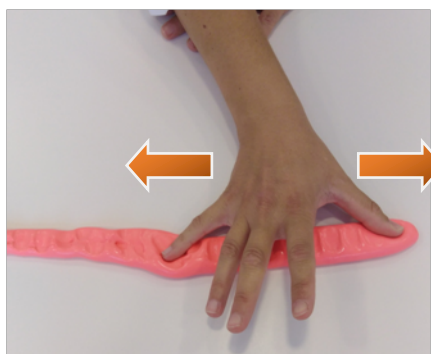
- 1. Posició inicial:** agafem la massilla amb les dues mans, tots els dits estan en contacte amb la massilla i fem un xurro. En tot moment els dits estan estirats, els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles.



- 2. Primer Moviment:** Marquem la nostra empremta al llarg del xurro fent pressió amb tots els dits, individualment, contra la massilla

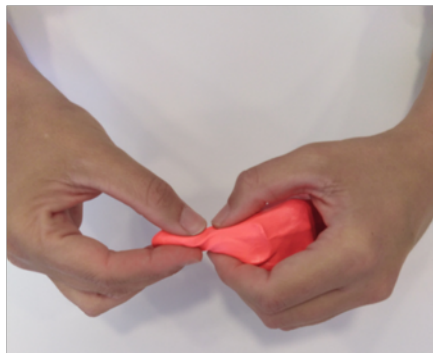


- 3. Segon Moviment:** obrim al màxim la mà recolzant el dit polze i dit petit i avancem pel xurro obrint i tancant els dits. Aprofitem les empremtes que s'han deixat al xurro

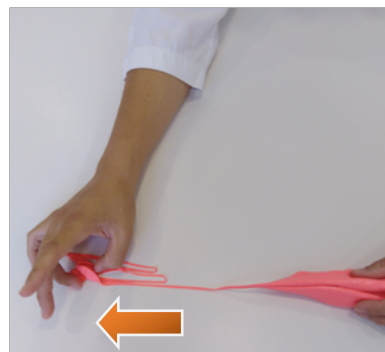
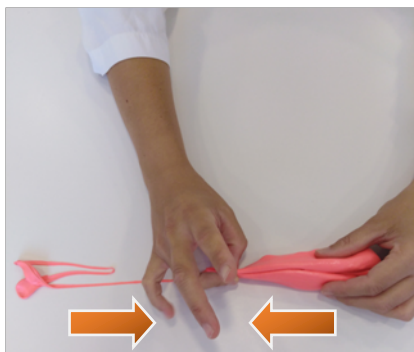
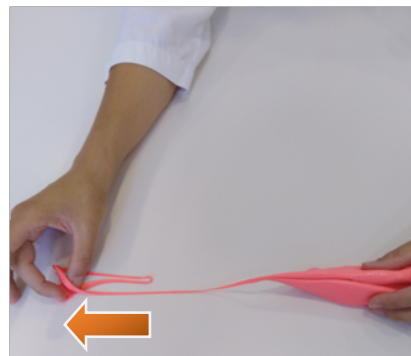
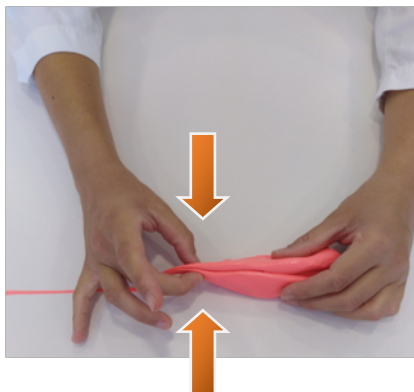


**2on Exercici:** Agafem la massilla amb una mà i la separarem fent pinces amb el dit polze i tots els dits de l'altre mà. Repetim l'acció fins que s'acabi la massilla i a continuació farem l'exercici amb l'altre mà

- 1. Posició inicial:** Agafem la massilla amb una mà i amb l'altre fem pinça amb el dit polze i el dit índex. En tot moment els dits estan flexionats i els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



- 2. Moviment:** fent pressió amb tots els dits individualment amb el dit polze estirem la massilla fins que s'acabi. Cada cop que agafem la massilla canviem de pinça (dit polze i dit índex; polze i dit cor; polze i dit anular, polze i dit petit)





3. **Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici

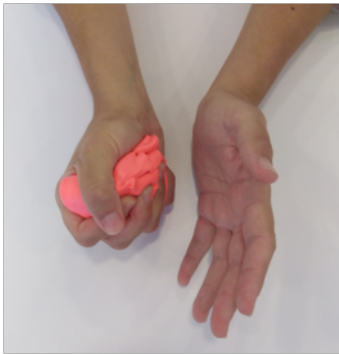


## Segona sèrie

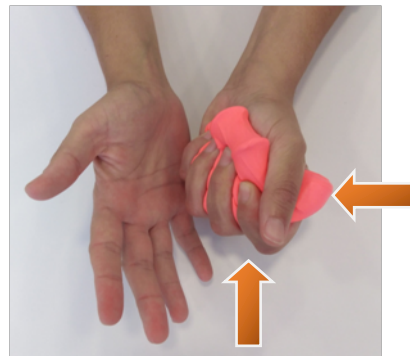
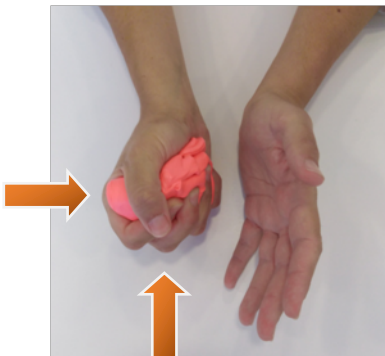
### Escalfament

**1er Exercici:** Aixafem la massilla amb tots els dits flexionats alternant les mans. *Repetim l'exercici 5 vegades*

1. **Posició inicial:** agafem la massilla amb una mà, tots els dits estan en contacte amb la massilla.



2. **Moviment:** fent pressió amb tots els dits flexionats contra la massilla. Canviem de mà i repetim el gest



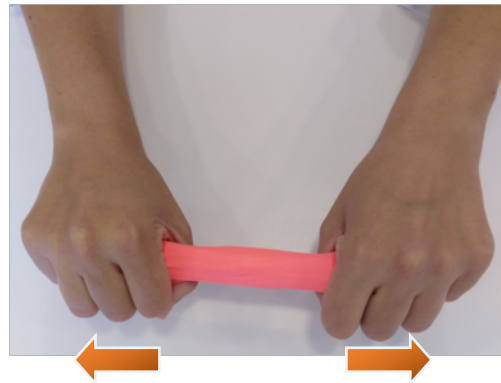
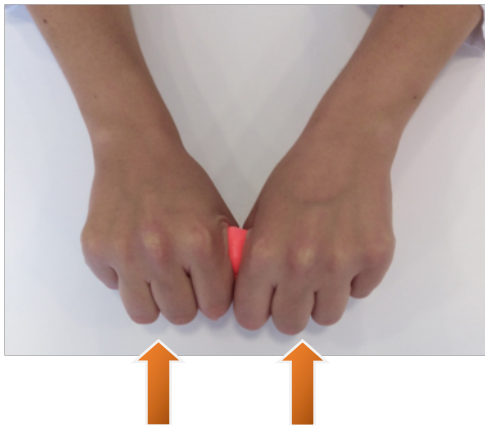


**2on Exercici:** Aixafem la massilla amb tots els dits flexionats amb les mans en direcció a la taula i separem les mans fent pressió constant contra la massilla. Repetim l'exercici 5 vegades

1. **Posició inicial:** agafem la massilla amb dues mans, tots els dits estan en contacte amb la massilla. En tot moment els dits estan en flexió i les mans mirant cap a la taula, els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



2. **Moviment:** fent pressió amb tots els dits flexionats contra la massilla estirem la massilla.

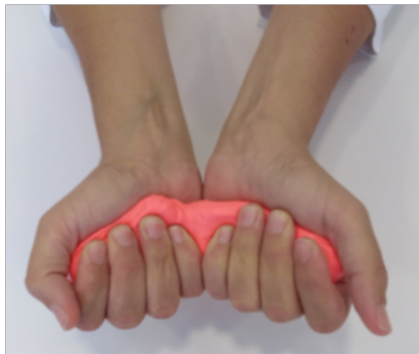


3. **Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici

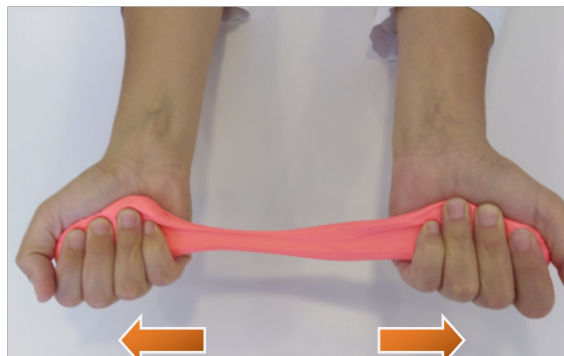
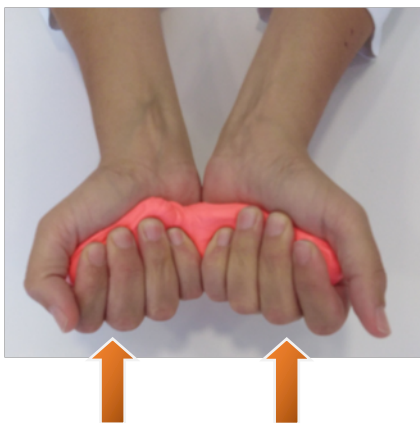


**3er Exercici:** Aixafem la massilla amb tots els dits flexionats amb les mans en direcció al sostre i separem les mans fent pressió constant contra la massilla. Repetim l'exercici 5 vegades.

1. **Posició inicial:** agafem la massilla amb dues mans, tots els dits estan en contacte amb la massilla. En tot moment els dits estan en flexió i les mans mirant cap al sostre, els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



2. **Moviment:** fent pressió amb tots els dits flexionats contra la massilla estirem la massilla.

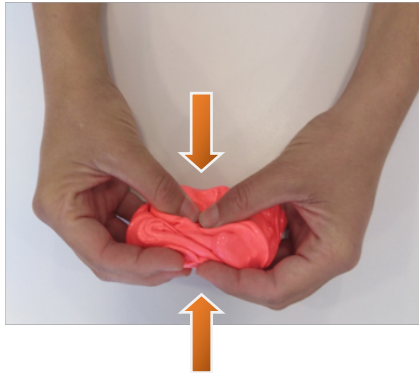


3. **Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici

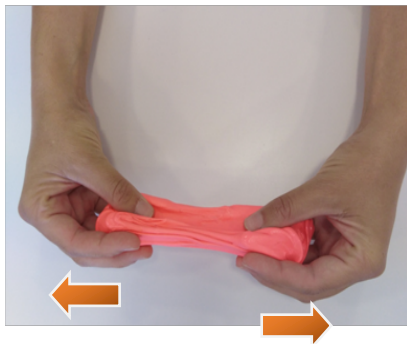


**4rt Exercici:** Aixafem la massilla amb tots els dits i separem les mans fent pressió constant contra la massilla. Repetim l'exercici 5 vegades

1. **Posició inicial:** agafem la massilla amb les dues mans, tots els dits estan en contacte amb la massilla. En tot moment els dits estan estirats, els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



2. **Moviment:** fent pressió amb tots els dits estirats contra la massilla estirem la massilla.



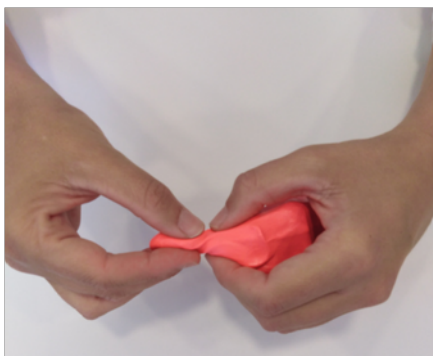
3. **Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici



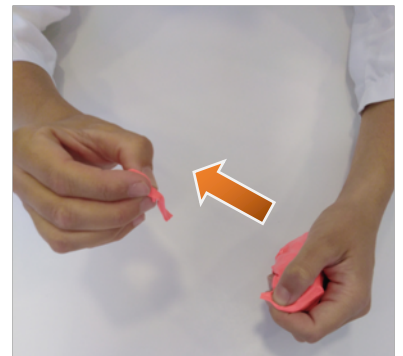
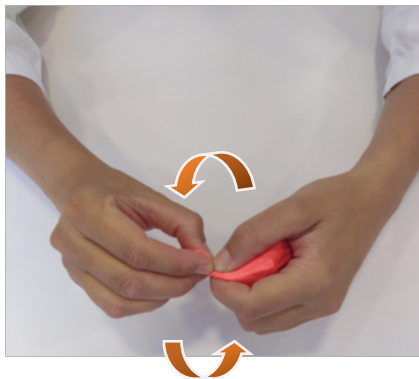
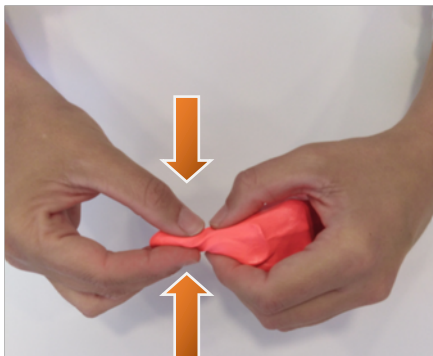
## Activitats per a la segona sèrie

**1er Exercici:** Agafem la massilla amb una mà i la trenquem fent pinces tridigitals (dit polze amb dit índex i dit cor) amb les dues mans. Repetim l'acció 5 vegades (fins que tinguem 5 trossos)

- 1. Posició inicial:** Agafem la massilla amb les dues mans fent una pinça tridigital amb el dit polze i els dits índex i cor. En tot moment els dits estan flexionats i els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



- 2. Moviment:** fent pressió amb la pinça tridigital a les dues mans, agafem una porció de la massilla i rotem ambdues mans en sentit contrari. A continuació estirem amb les dues mans per trencar la porció de massilla.

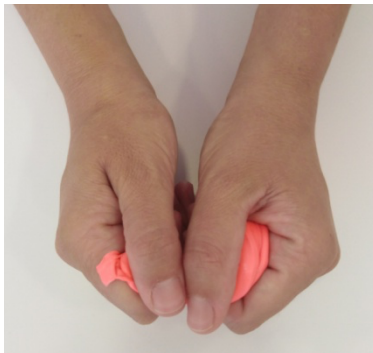


- 3. Posició final:** tornem a agafar la massilla amb les dues mans fent una pinça tridigital amb el dit polze i els dits índex i cor.

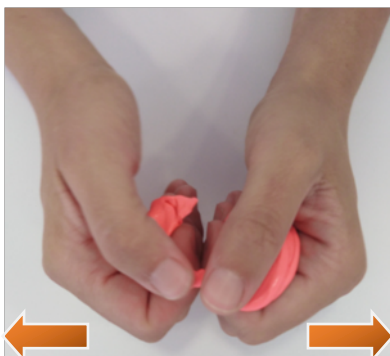
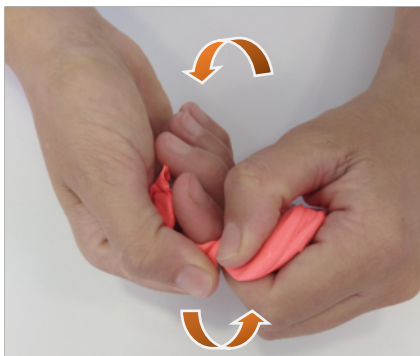


**2on Exercici:** Agafem la massilla amb una mà i la trenquem fent pinces laterals (amb el dit polze i el dit índex) amb les dues mans. Repetim l'acció 5 vegades (fins que tinguem 5 trossos)

- 1. Posició inicial:** Agafem la massilla amb les dues mans fent una pinça lateral amb el dit polze i el dit índex. En tot moment els dits estan flexionats i els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



- 2. Moviment:** fent pressió amb la pinça lateral a les dues mans, agafem una porció de la massilla i rotem ambdues mans en sentit contrari. A continuació estirem amb les dues mans per trencar la porció de massilla.



3. **Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici



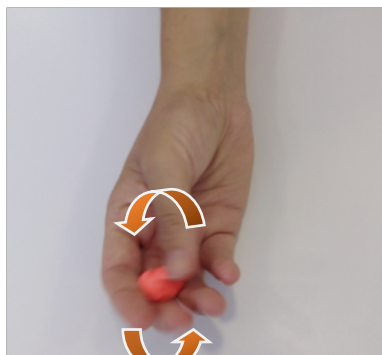
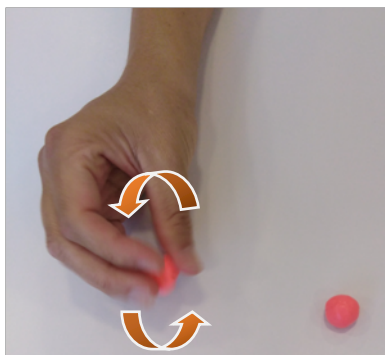


**3er Exercici:** Agafem un tros de massilla amb una mà i l'arrodonim fent oposició del dit polze amb la resta de tots els dits, i a continuació aixafem cada bola amb un dit. Repetim l'acció fins que tenim 5 boles amb cada mà i fins que hem aixafat una bola amb cada dit de les dues mans.

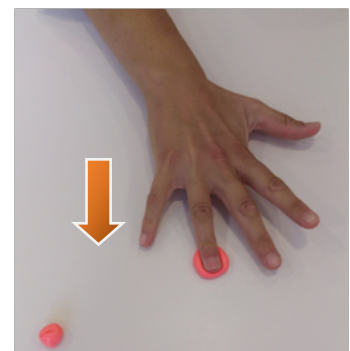
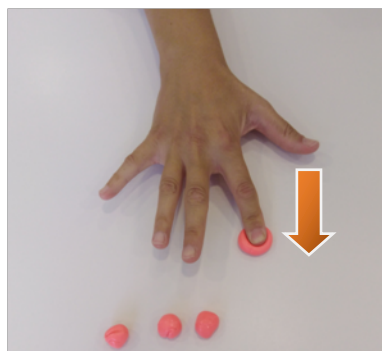
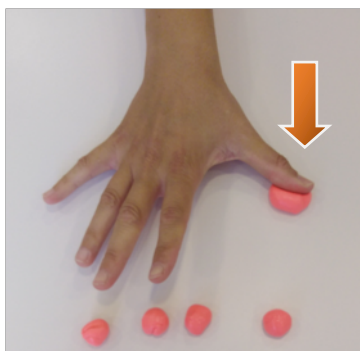
- 1. Posició inicial:** Agafem un tros de massilla amb la punta de tots els dits. En tot moment els dits estan flexionats i els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



- 2. Primer moviment:** fent moviments de rotació amb tots els dits fem una bola amb la massilla.



- 3. Segon moviment:** Aixafem cada bola amb un dit diferent, mantenint la mà en extensió sostinguda.

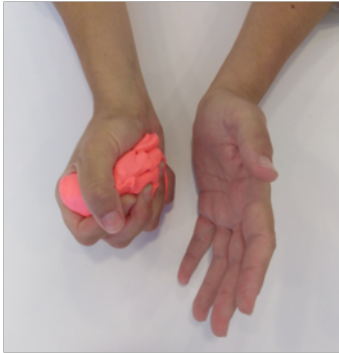


## Tercera sèrie

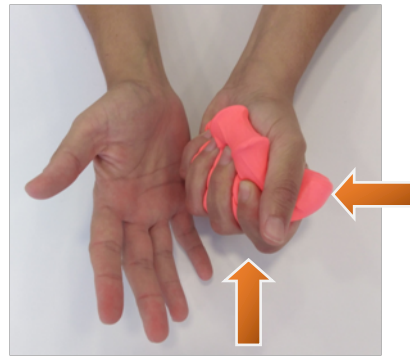
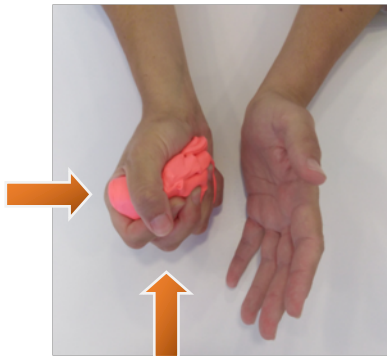
### Escalfament

**1er Exercici:** Aixafem la massilla amb tots els dits flexionats alternant les mans. *Repetim l'exercici 5 vegades*

1. **Posició inicial:** agafem la massilla amb una mà, tots els dits estan en contacte amb la massilla.



2. **Moviment:** fent pressió amb tots els dits flexionats contra la massilla. Canviem de mà i repetim el gest



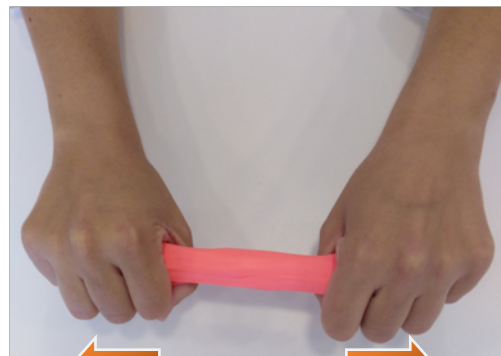


**2on Exercici:** Aixafem la massilla amb tots els dits flexionats amb les mans en direcció a la taula i separem les mans fent pressió constant contra la massilla. Repetim l'exercici 5 vegades

1. **Posició inicial:** agafem la massilla amb dues mans, tots els dits estan en contacte amb la massilla. En tot moment els dits estan en flexió i les mans mirant cap a la taula, els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



2. **Moviment:** fent pressió amb tots els dits flexionats contra la massilla estirem la massilla.

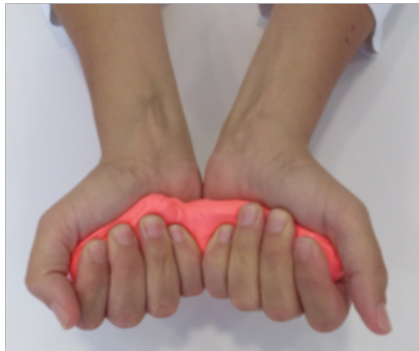


3. **Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici

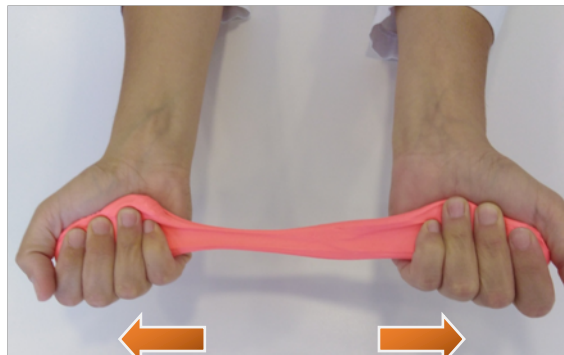
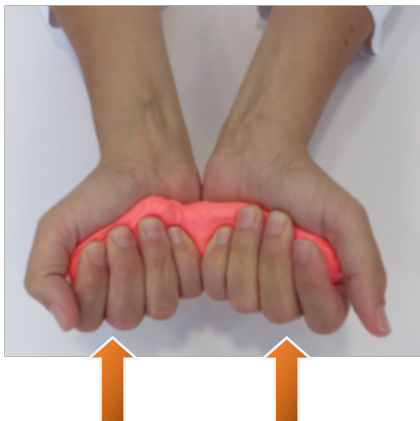


**3er Exercici:** Aixafem la massilla amb tots els dits flexionats amb les mans en direcció al sostre i separem les mans fent pressió constant contra la massilla. Repetim l'exercici 5 vegades.

- 1. Posició inicial:** agafem la massilla amb dues mans, tots els dits estan en contacte amb la massilla. En tot moment els dits estan en flexió i les mans mirant cap al sostre, els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



- 2. Moviment:** fent pressió amb tots els dits flexionats contra la massilla estirem la massilla.

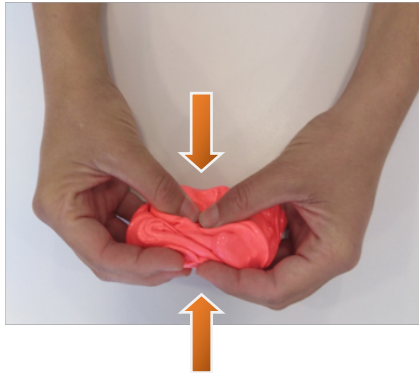


- 3. Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici

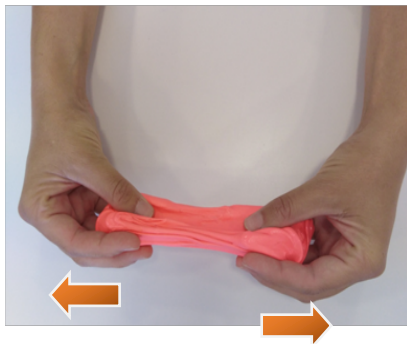


**4rt Exercici:** Aixafem la massilla amb tots els dits i separem les mans fent pressió constant contra la massilla. Repetim l'exercici 5 vegades

1. **Posició inicial:** agafem la massilla amb les dues mans, tots els dits estan en contacte amb la massilla. En tot moment els dits estan estirats, els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



2. **Moviment:** fent pressió amb tots els dits estirats contra la massilla estirem la massilla.



3. **Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici



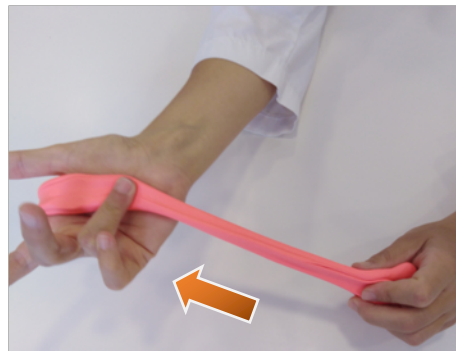
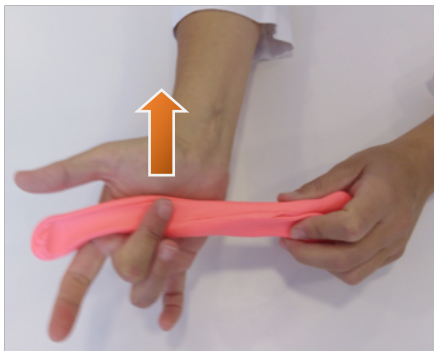
## Activitats per a la tercera sèrie

**1er Exercici:** Agafem la massilla amb una mà i la separem fent pines amb el dit petit, anular, cor i índex contra el palmell de l'altre mà. Repetim l'acció fins que s'acabi la massilla i a continuació fem l'exercici amb l'altre mà

- 1. Posició inicial:** agafem la massilla amb una mà, tots els dits estan en contacte amb la massilla. En tot moment els dits estan en flexió i les mans mirant cap al sostre, els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



- 2. Moviment:** fent pressió amb els dits petit, anular, cor i índex individualment estirem la massilla fins que s'acabi. Cada cop que agafem la massilla canviem de dit (dit petit, anular, cor, índex)

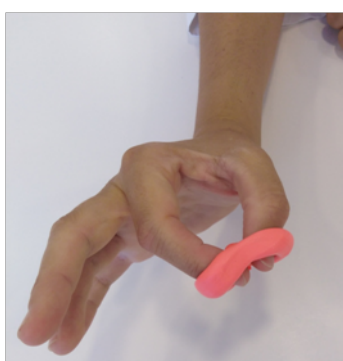


- 3. Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici amb l'altre mà

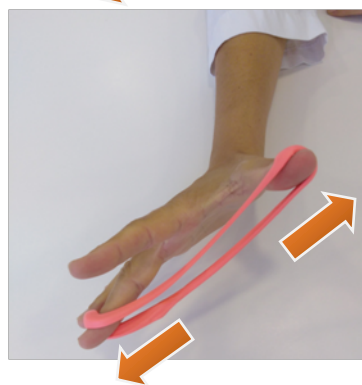
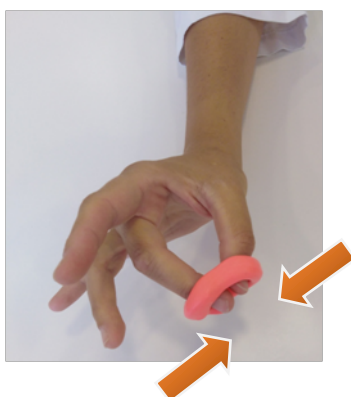
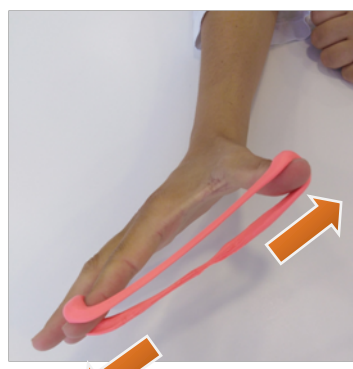
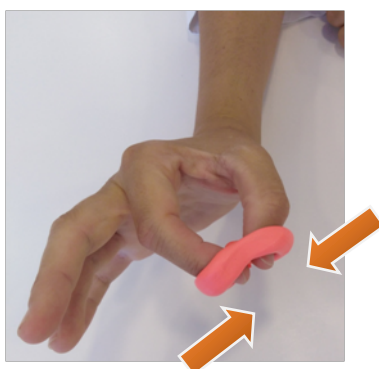


**2on Exercici:** Fem extensió del dit polze i el dit índex d'una mà fent una pinça. Amb la resta de dits individualment amb la massilla com a resistència. Prèviament, hem fet un xurro petit per poder-lo col·locar encerclant els dos dits en forma d'anella. Repetim dues vegades amb cada dit i a continuació fem l'exercici amb l'altre mà

- 1. Posició inicial:** Col·loquem el dit polze i el dit índex d'una mà fent una pinça. Amb l'altra, col·loquem el xurro encerclant els dos dits en forma d'anella. En tot moment els dits estan flexionats i els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



- 2. Moviment:** fent prensió amb el dit polze i els altres dits individualment estirem la massilla fins que s'acabi. Cada cop que agafem la massilla canviem de pinça (dit polze i dit índex; polze i dit cor; polze i dit anular, polze i dit petit)

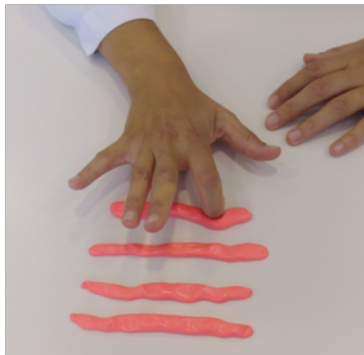


3. **Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici

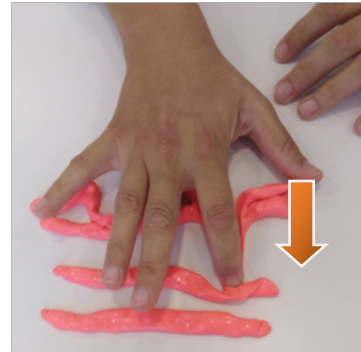
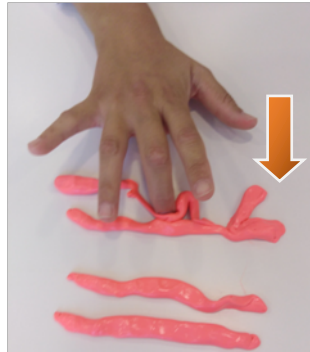
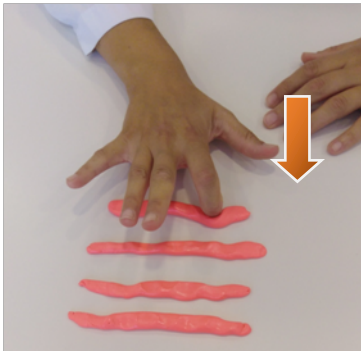


**3er Exercici:** Col·loquem 4 xurros en línies horitzontals i els empenyem fent una extensió dels nostres dits perquè els 4 xurros s'ajuntin i formin un de sol. Hem d'empenyer els xurros de forma individual amb tots els nostres dits. Quan acabem l'acció fem l'exercici amb l'altre mà

- 1. Posició inicial:** Col·loquem la nostre mà davant dels 4 xurros. En tot moment els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



- 2. Moviment:** fent pressió amb els dits petit, anular, cor i índex individualment empenyem el primer xurro fins que s'enganxi amb el segon. Repetim el mateix moviment amb el segon, el tercer i el quart xurro fins que només en quedi un.



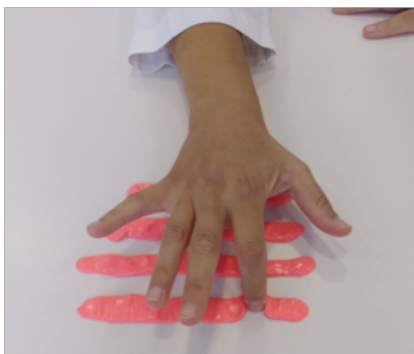
- 3. Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici amb l'altre mà



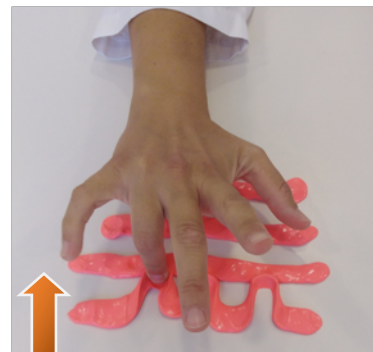
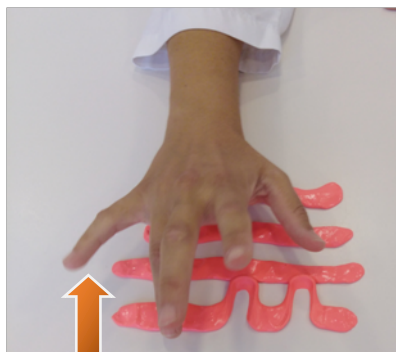
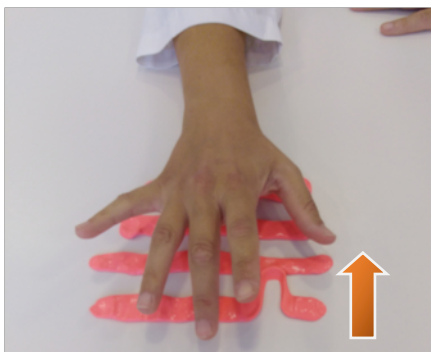


**4rt Exercici:** Col·loquem 4 xurros en línies horitzontals i els tirem amb els nostres dits flexionats perquè els 4 xurros s'ajuntin i formin un de sol. Hem de moure els xurros de forma individual amb tots els nostres dits. Quan acabem l'acció fem l'exercici amb l'altra mà

- 1. Posició inicial:** Col·loquem la nostra mà davant dels 4 xurros. En tot moment els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles



- 2. Moviment:** fent pressió i flexionant els dits petit, anular, cor i índex individualment tirem del primer xurro fins que s'enganxi amb el segon. Repetim el mateix moviment amb el segon, el tercer i el quart xurro fins que només en quedi un.

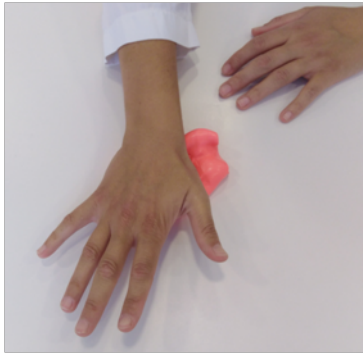


- 3. Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici amb l'altra mà

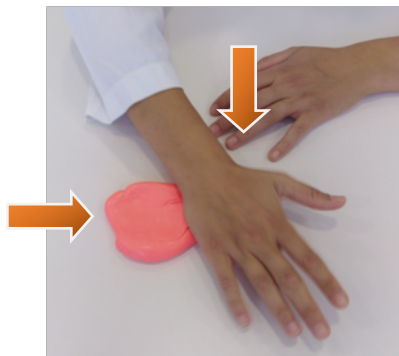
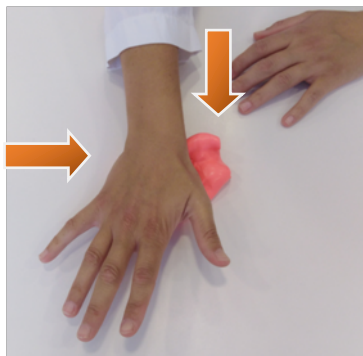


**5è Exercici:** Aixafem la massilla amb el palmell de la mà i els dits fins que formi una pizza. Quan acabem l'acció fem l'exercici amb l'altre mà

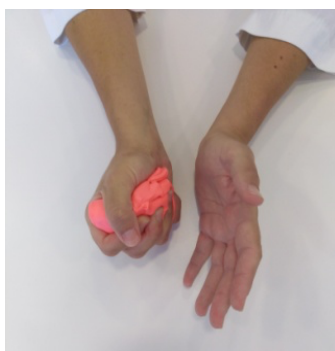
- 1. Posició inicial:** Col·loquem la nostra mà a sobre de la massilla. El colze no ha de quedar recolzat a la taula però sí en lleugera flexió.



- 2. Moviment:** fent pressió amb el palmell de la mà contra la massilla, anem obrint la massilla fins que formi una "pizza". Els dits han de romandre en extensió tota l'estona durant aquest moviment. Un cop no puguem obrir més la massilla, utilitzem els nostres dits per fer més gran la "pizza" fent pressió amb tots els dits alhora (índex, cor, anular i dit petit) excepte el dit polze. Es recomana que els dits estiguin una mica flexionats per evitar tensió articular



- 3. Posició final:** tornem a fer una bola amb la massilla per repetir l'exercici amb l'altre mà



## Quarta sèrie:

**1er Exercici:** Agafem la pilota amb la mà i l'aixafem fent pressió amb els dits índex, cor, anular i petit a la vegada. Repetim l'acció 10 vegades amb cada mà.

- 1. Posició inicial:** Agafem la pilota amb la mà fent una flexió dels dits índex, cor, anular i petit. Mantenim el dit polze en extensió. En tot moment, els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles.



- 2. Moviment:** Fem pressió a la pilota amb els dits índex, cor, anular i petit contra el palmell de la mà.

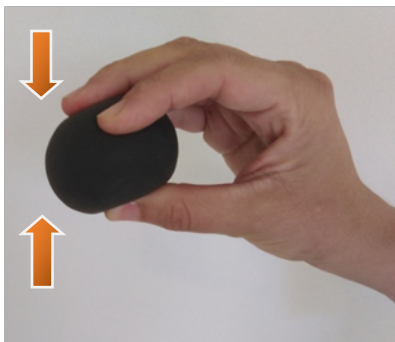


**2n Exercici:** Aixafem la pilota fent pressió amb tots els dits flexionats. Repetim l'acció 10 vegades amb cada mà.

1. **Posició inicial:** Agafem la pilota amb tots els dits mantenint una flexió distal. En tot moment, els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles. Si és necessari, es pot recolzar la mà a sobre de la taula per reduir l'esforç de l'exercici.



2. **Moviment:** Fem pressió a la pilota amb tots els dits flexionats.

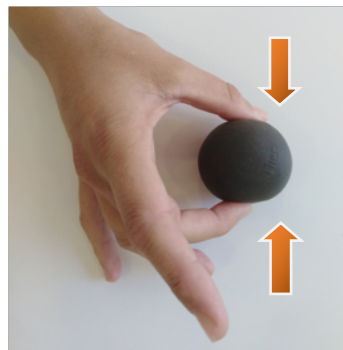


**3er Exercici:** Recolzem la pilota a taula i l'aixafem fent pines amb tots els dits individualment contra el dit polze. Repetim l'acció 5 vegades amb cada pinça i a continuació fem l'exercici amb l'altre mà.

- 1. Posició inicial:** Col·loquem la pilota a sobre la taula i fem pinça amb el dit polze i el dit índex. En tot moment els dits estan flexionats i els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles.



- 2. Moviment:** Fem pressió a la pilota amb tots els dits individualment amb el dit polze. Cada cop aixafem la pilota canviem de pinça (dit polze i dit índex; polze i dit cor; polze i dit anular, polze i dit petit).

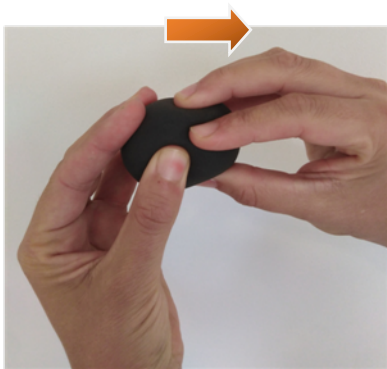


**4t Exercici:** Aixafem la pilota amb tots els dits d'una mà i separem la mà fent pressió constant contra la pilota. Amb l'altra mà agafem la pilota. Repetim l'exercici 5 vegades amb cada mà.

1. **Posició inicial:** agafem la pilota amb les dues mans, una mà té tots els dits en contacte amb la pilota i l'altra mà subjecta la pilota. En tot moment els dits de la mà que està fent l'acció estan estirats, els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles.



2. **Moviment:** fent pressió amb tots els dits estirats contra la pilota, l'estirem.

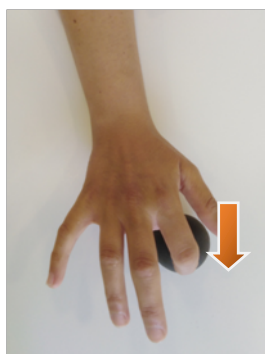
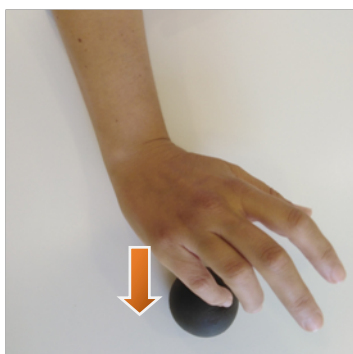


**5è Exercici:** Recolzem la pilota a taula i l'aixafem contra la taula fent pressió amb tots els dits individualment. L'ordre de les pressions és: polze, índex, dit cor, anul·lar i dit petit i després a l'inversa. El colze i l'avantbraç han de quedar recolzats de manera que sigui el canell el que es desplaça per posicionar els dits. Repetim la seqüència (anada i tornada de les pressions de tots els dits) 3 vegades i a continuació fem l'exercici amb l'altra mà.

- 1. Posició inicial:** situem el polze a sobre de la pilota, la resta de dits es relaxen i el canell queda en tensió per sostenir la mà. En tot moment, els colzes i els avantbraços es mantenen recolzats sobre la taula per no fer força amb les espatlles.



- 2. Moviment:** Fem pressió a la pilota amb tots els dits individualment contra la taula. Cada cop que aixafem la pilota canviem de dit (dit polze, índex, dit cor, anul·lar i dit petit i després a l'inversa). El canell queda en tensió subjectant la mà alhora que es desplaça per posicionar el dit que fa la pressió.



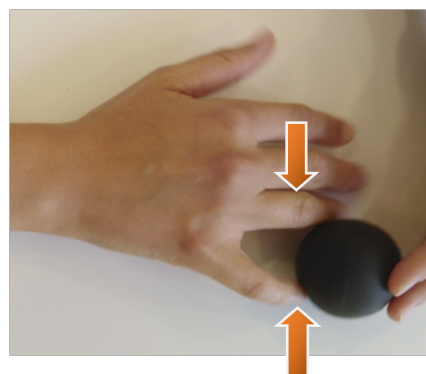
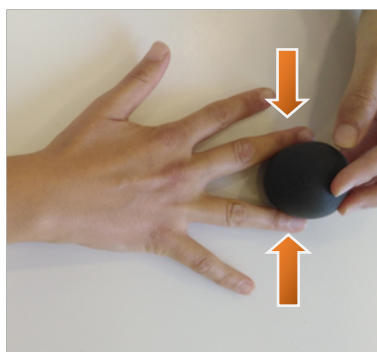
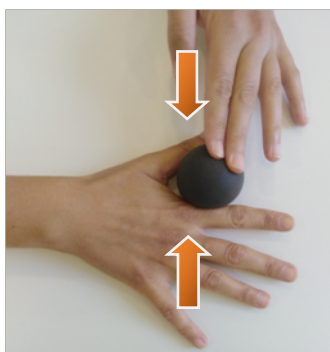


**6è Exercici:** Recolzem la pilota a taula i l'aixafem fent pinces laterals amb tots els dits de dos en dos (polze i índex; índex i dit cor; dit cor i anul·lar; anul·lar i dit petit). Repetim l'acció 5 vegades amb cada pinça i a continuació fem l'exercici amb l'altra mà.

- 1. Posició inicial:** situem la pilota entre els dits polze i índex de la mà que farà l'acció. L'altra mà subjectarà la pilota en tot moment. En tot moment, els colzes, els braços i les mans es mantenen recolzats sobre la taula per no fer força amb les espatlles.

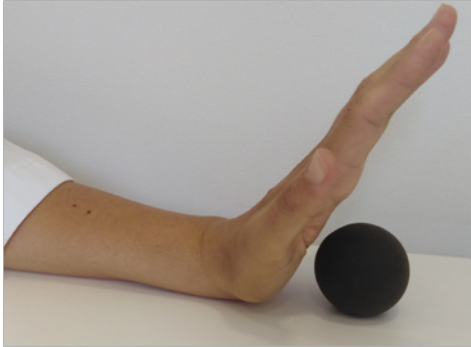


- 2. Moviment:** Fem pressió a la pilota amb tots els dits de dos en dos. Els dits que no estan fent la pressió no han de creuar-se mai, sinó que han de romandre estirats a sobre de la taula. L'altra mà subjectarà la pilota en tot moment.

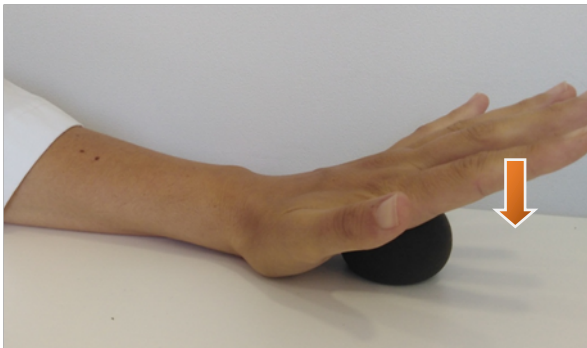


**7è Exercici:** Aixafem la pilota fent pressió amb el palmell de la mà. Repetim l'acció 10 vegades amb cada mà.

1. **Posició inicial:** La pilota es troba a sobre de la taula i el nostre palmell davant de la pilota. Tant el canell com els nostres dits han de quedar en extensió. En tot moment, els colzes es mantenen en flexió recolzant els braços sobre la taula per no fer força amb les espatlles.



2. **Moviment:** Fem pressió a la pilota amb el nostre palmell contra la taula. Els dits han de romandre en tot moment estirats.



## Bibliografia

Kapandji, A.I. (2007). *Fisiología articular* (6ª Edición) Madrid, España: Panamerica

Langeskov-Christensen, M., Bisson, E. J., Finlayson, M. L., & Dalgas, U. (2017). Potential pathophysiological pathways that can explain the positive effects of exercise on fatigue in multiple sclerosis: A scoping review. *Journal of the neurological sciences*, (373), 307–320. <https://doi.org/10.1016/j.jns.2017.01.002>