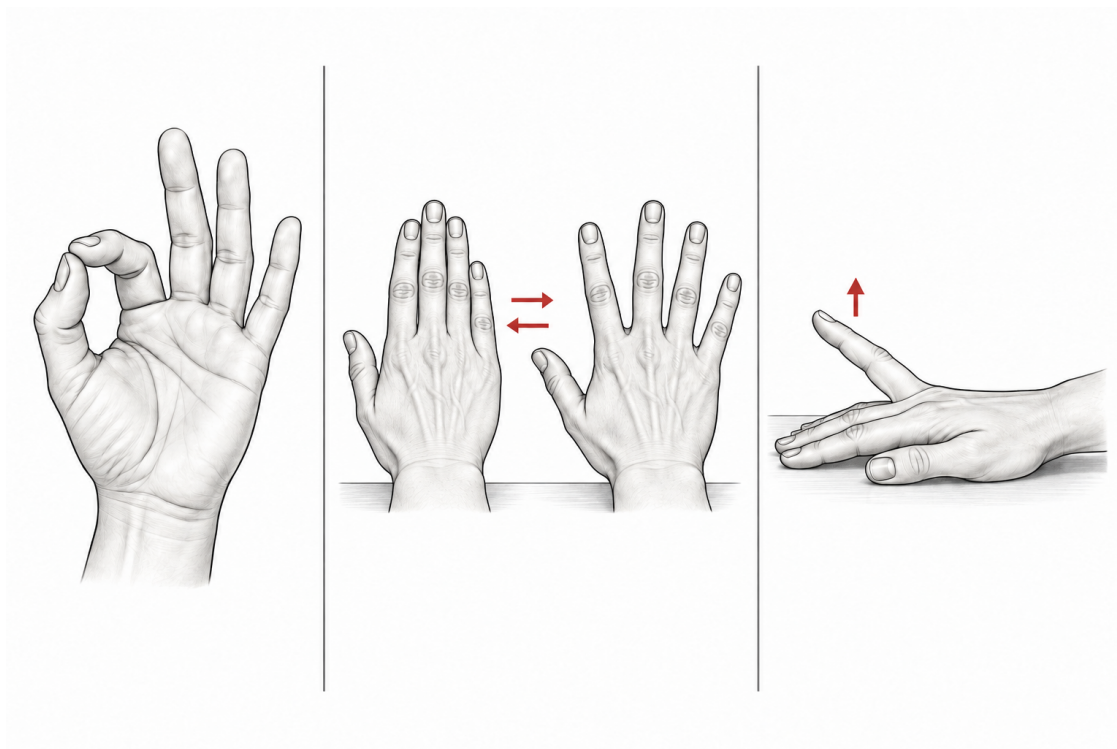


# Esercizi per le mani

Tre gesti da osservare



**Pollice e dita** — Porta delicatamente il pollice a contatto con un polpastrello alla volta.

**Dita che si aprono** — Allontana e riavvicina le dita senza forzare.

**Un dito alla volta** — Con il palmo appoggiato sul tavolo, solleva e riappoggia un dito alla volta senza tirarlo.

Scegli le attività con il professionista. Non forzare e interrompi in caso di dolore, capogiri o malessere.

Illustrazione generata con IA a scopo informativo. Adatta i movimenti con il professionista: questa scheda non è un programma riabilitativo personale.

Riferimento dei contenuti: Doncaster and Bassetlaw Teaching Hospitals NHS.

## Mani e Parkinson

Materiale informativo da adattare con il professionista. Non è una prescrizione. Scegli soltanto attività adatte alla persona e interrompi in caso di dolore, capogiri o malessere.

Data: \_\_\_\_\_ Professionista: \_\_\_\_\_

Durata e pause concordate: \_\_\_\_\_

### Tre esempi da selezionare con il professionista

**Pollice e dita:** contatto delicato tra pollice e un polpastrello alla volta.

**Aprire e chiudere le dita:** allontanarle e riavvicinarle senza forzare.

**Un dito alla volta:** palmo appoggiato, sollevare e riappoggiare il dito senza tirarlo.

Non aggiungere resistenze e non proseguire attraverso il dolore.

### Indicazioni personali

Attività scelta e quantità concordata:

---

Frequenza, pause e assistenza necessaria:

---

Gesto quotidiano che vorrei rendere più agevole:

---

Facilità, stanchezza e difficoltà da riferire:

---

Istruzioni complete e fonti nella guida:

<https://donazioni.fondazioneimpe.it/esercizi-mani-parkinson/>