在家玩精细

职能治疗师 洪绫璟

精细动作相关要素

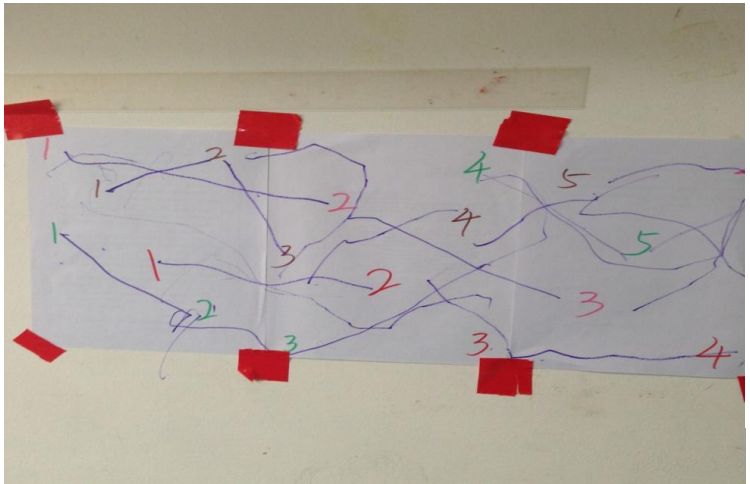
- 触觉区辨
- 上肢动作
- 手部技巧
- 姿势机制
- 认知
- 视知觉

觸覺區辨

上肢动作

- 肩关节稳定度

- 爬
- 晒衣服
- 在墙上画画



手脘稳定度

- 手脘上翘40度最有利手指操作

- 压面团
- 趴地操作
- 垂直or倾斜平面

愛畫畫

http://sunnysocute.pixnet.net/blog

手部技巧

- 抓握
- 手中操作
- 双手运用

抓握發展

Grasp: Palmar

Intermediate

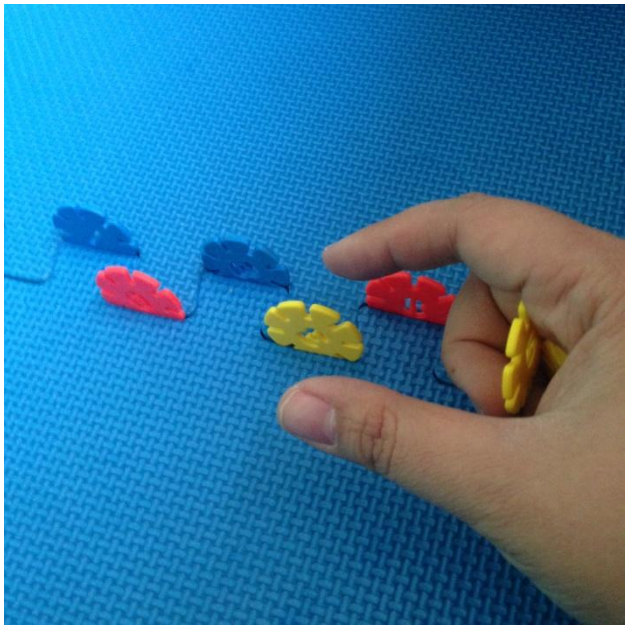
Mature

Pincer

前三指抓握

- 橡皮筋
- 小贴纸
- 胶带
- 豆豆or瓜子
- 水煮鸡蛋

手中操作



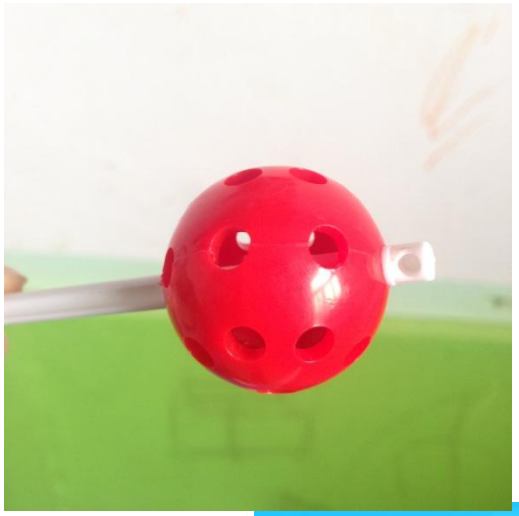
- 转移

指尖⬅➡掌心

- 存钱筒
- 小糖果
- 数量较多的东西

手中操作

- 旋转
- 瓶盖
- 发条
- 双头使用的笔
- 橡皮泥

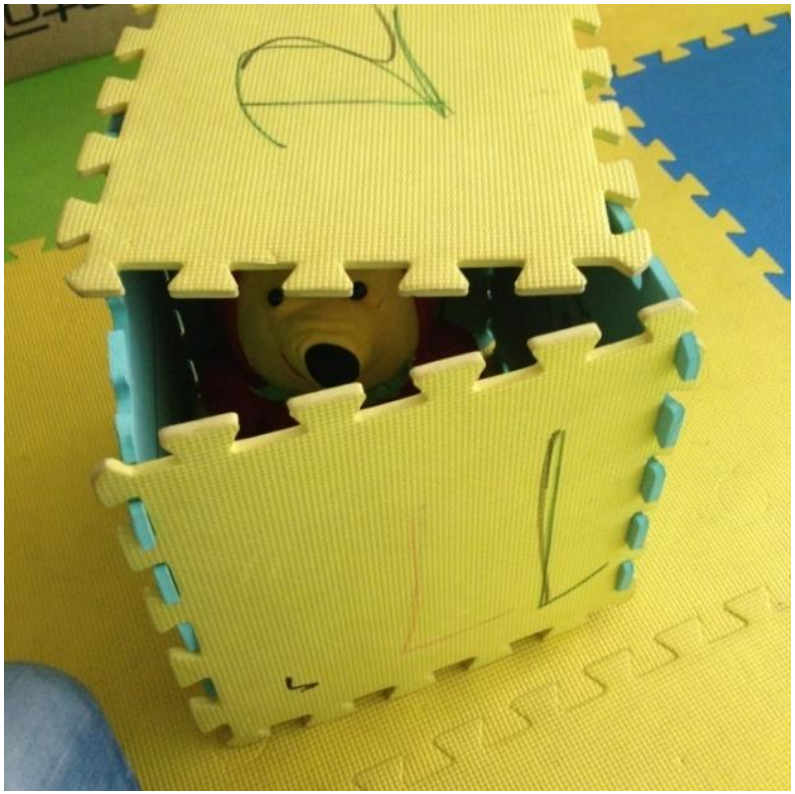


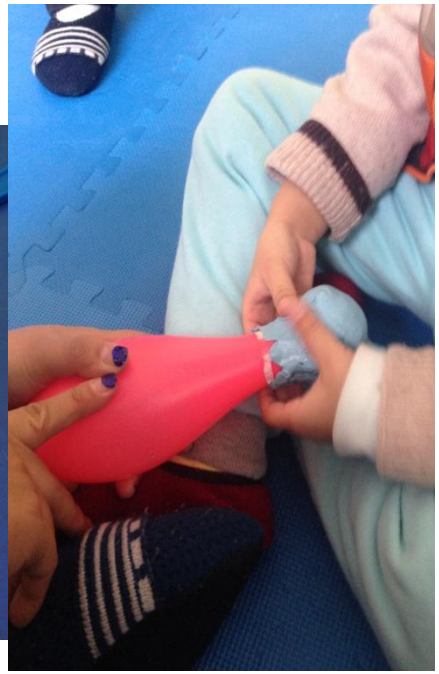
- 平移(左←→右)
- 吸管穿线

双手操作

- 家务活动
- 园艺
- 洗刷碗
- 摘菜、剪菜
- 生活自理活动
- 穿衣
- 洗漱

雙手操作



手指力气

- 日常活动所需