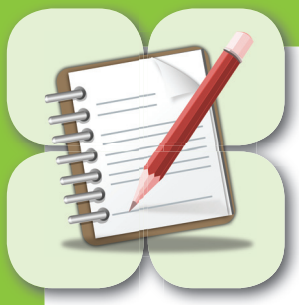
PSANÍ PRO PACIENTY S PARKINSONOVOU CHOROBOU

Informace pro pacienty



Psaní patří mezi základní grafomotorická cvičení, která vedou ke zlepšení jemné motoriky.

- Před zahájení vlastního psaní udělejte pár „zahřívacích" cviků.
- Protřepejte paže a prsty, abyste uvolnili svaly a připravili je na psaní. Máchejte rukama a úplně otevřenými dlaněmi a prsty, jako byste z nich chtěli setřást vodu.
- Vezměte do ruky pero a představte si, že píšete do vzduchu. Pište co největší písmena, nebo kreslete klikyháky, křivky či jednoduché obrázky. Opakujte několikrát a vždy se pokuste písmo ještě více zvětšit.

Pište ve vhodné poloze, vsedě u stolu, s předloktím položeným na desce. Vyhraďte si dostatek místa, pište na velký papír měkkou tužkou či vhodným perem, které se vám dobře drží. Umístěte pod papír protiskluzovou podložku. Po každém slově si krátce odpočiňte. Jakmile vás začne bolet ruka nebo pocítíte únavu, s psaním přestaňte a pokračujte později.

A B C

a b c

A B C

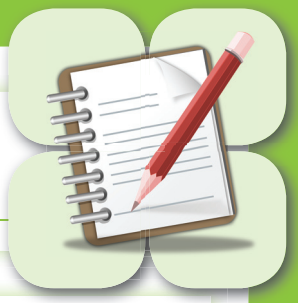
a b c

A B C

a b c

A B C

a b c

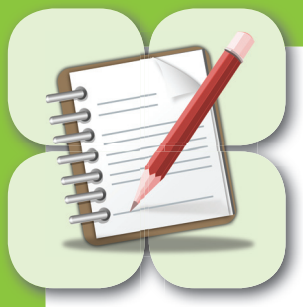


eeeee

eeeee

eeeee

eeeee



pes

kámen

nevěsta

slyšet

papír

spát

výlet

rybář

DESITIN
SUCCESS IN CNS
DESITIN PHARMA, spol. s r.o., Opletalova 25, 110 00 Praha 1, +420 222 245 375,
desitin@desitin.cz, www.desitin.cz