



CEDARS-SINAI®

DEPARTMENT OF PHYSICAL
MEDICINE AND REHABILITATION

OCCUPATIONAL THERAPY

Саккади з великими пальцями

Мета: Ці вправи допоможуть розвинути точні, ефективні і швидкі рухи очей, коли погляд змінюється з одного предмета на інший. Це важлива навичка, яка нами використовується при читанні.

Вихідне положення:

- Сидячи на кріслі
- Стоячи з рівномірно розподіленою вагою на обидві стопи, стопи на ширині плеч

Виконуйте вправи в цій послідовності:

- Праве око відкрите, ліве око закрите пов'язкою
- Ліве око відкрите, праве око закрито пов'язкою
- Обидва ока відкриті

Виконання:

1. Стисніть обидві кисті у кулак, так щоб великі пальці були спрямовані уверх
2. Тримайте великі пальці на довжині випрямленої руки, відстань між кулаками 30 см, великі пальці на рівні очей
3. Подивіться на свій лівий великий палець, потім на правий, і повторіть рух очима по горизонталі
4. Голову тримайте нерухомо, рухи очей мають бути швидкі та плавні
5. Тепер тримайте великі пальці на довжині випрямленої руки, відстань між кулаками 30 см, у вертикальному положенні
6. Подивіться на свій лівий великий палець, потім на правий, і повторіть рух очима по вертикалі
7. Голову тримайте нерухомо, рухи очей мають бути швидкі та плавні





CEDARS-SINAI

DEPARTMENT OF PHYSICAL
MEDICINE AND REHABILITATION

OCCUPATIONAL THERAPY

Модифікації вправ

Вправи для полегшення виконання:

- a. Використовуйте великі яскраво-кольорові предмети
- в. Шпатель з наклейками або фотографіями
- с. Використовуйте тоненький ліхтарик-ручку

Вправи для удосконаленого виконання:

- a. Зосередьтеся на нігті великого пальця
- в. Рухайте очима по діагоналі
- с. Використовуйте менші «цілі», такі як гумка на олівці, шпильки
- d. Фокусуючи погляд на «цілі» намагайтеся боковим полем зору брати до уваги предмети поруч.

Виконано _____ повторів у кожній вправі

Виконано вправи _____ разів за день

Зупиніться та повідомте свого терапевта, якщо під час їх виконання вправи ви спостерігали такі симптоми:

- **запаморочення**
- **нудота**
- **біль голови**
- **біль очей**