

職能治療居家活動介紹

丟接網球運動

對象 上肢協調性不佳及力道控制不佳者

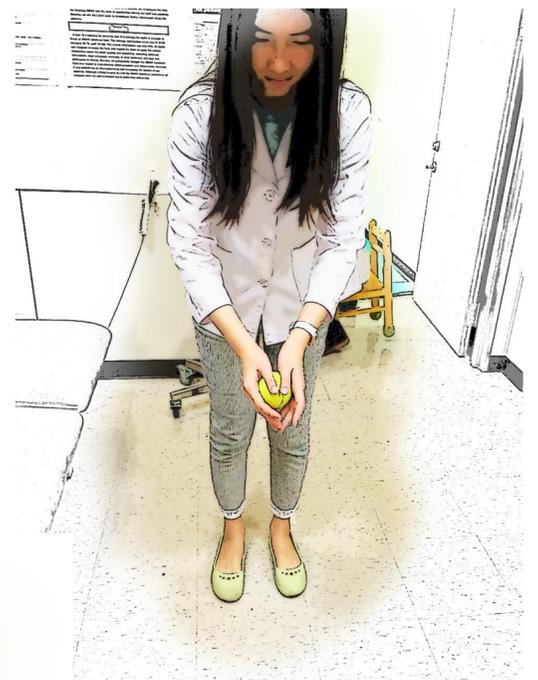
目的 利用丟接網球運動增進患側手的上肢動作控制及力道控制，進而增進上肢協調靈巧度。

方法

1. 將網球以適切力道往前面地下丟



2. 待網球彈起後，以雙手或單手接住網球



3. 將網球以適切力道對著牆壁丟，待網球彈回後，以雙手或單手接住網球



注意事項

隨時注意並調整個案姿勢，若使用錯誤姿勢（接球時間點過慢或過快、丟球力道過或過輕）時，要立即修正，避免個案在錯誤姿勢下進行活動。對地丟接網球較對牆壁丟接容易，可優先嘗試。

禁忌症

上肢有發炎疼痛者或治療師判斷不適宜進行者