



Materiały

- dwa kawałki tkaniny o wymiarach 20 × 30 cm (najlepiej sprawdzą się tkaniny o różnej fakturze np. ortalion, filc wełniany, sztruks)
- pestki wiśni (używane w suchych termoforach) ok 250 g na jeden termofor

Narzędzia

- nożyczki
- ołówek
- maszyna do szycia lub igła i nitka (i sporo cierpliwości)
- nici
- szpilki

Sposób wykonania

1. Wytnij szablon wykroju woreczka
2. Złóż tkaninę prawą stroną do środka. Możesz użyć dwóch rodzajów tkanin dzięki temu termofor będzie miał różne właściwości.
3. Przypnij szablon szpilkami do materiału.
4. Wytnij kształt z tkaniny zachowując 1 cm odstępu od krawędzi szablonu
5. Zszyj krawędzie zachowując 1 cm odstępu od brzegu. Pamiętaj o zostawieniu miejsca przez które wsympiesz pestki.
6. W miejscach zaznaczonych na szablonie zrób małe nacięcia, dzięki temu kształt będzie się ładniej układał po wywinieciu na prawą stronę
7. Wywiń termofor na prawą stronę
8. Wsymp do środka pestki wiśni (ilość zależy od Ciebie)
9. Przy użyciu igły i nitki zaszuj otwór.

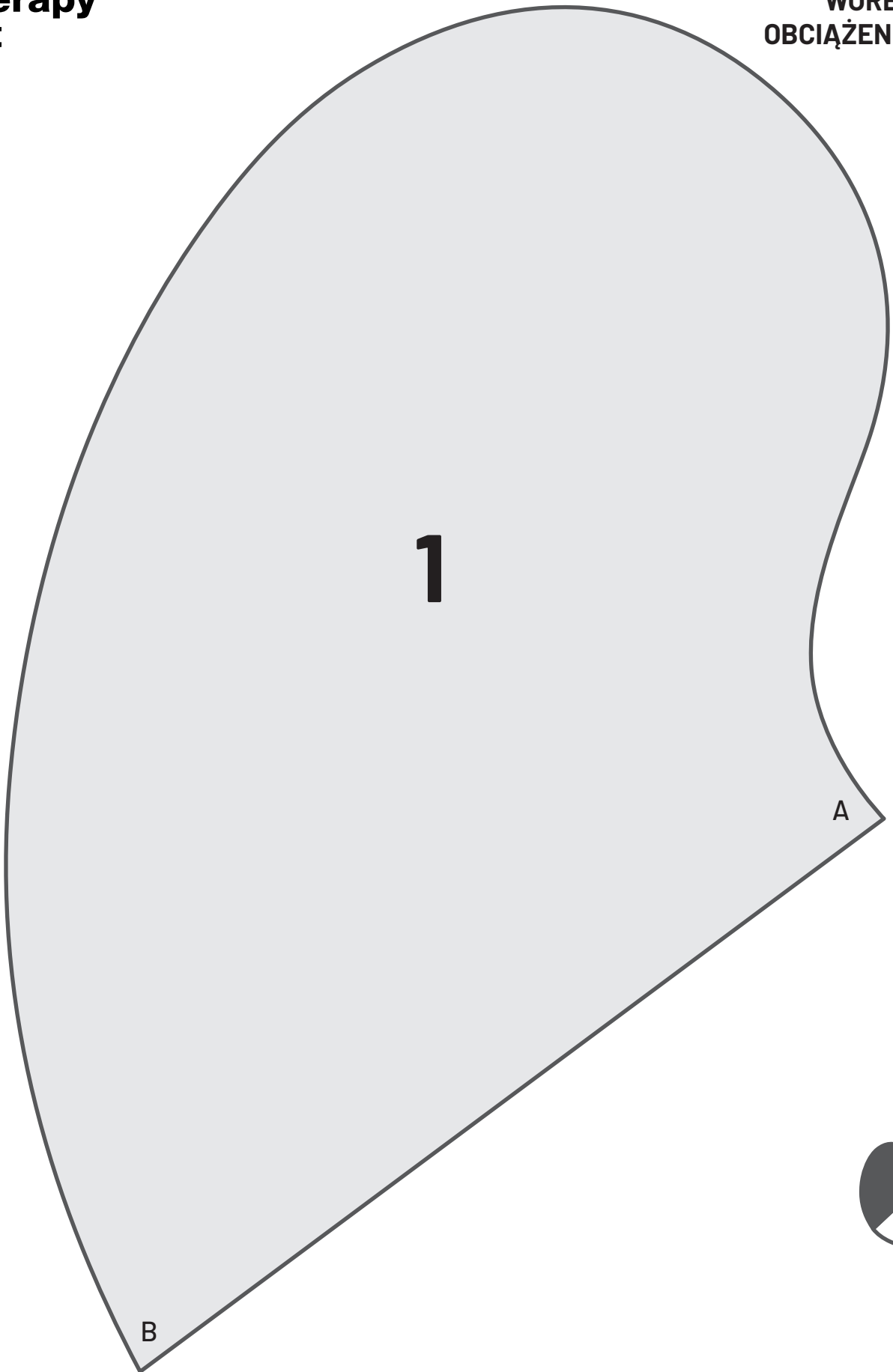
Wygląd termofora i poziom skomplikowania zadania można różnicować np. poprzez dodanie pikowania lub wysycie na tkaninie wzorów. Termofor można wykonać też na drutach lub szydełku.





**Therapy
Set**

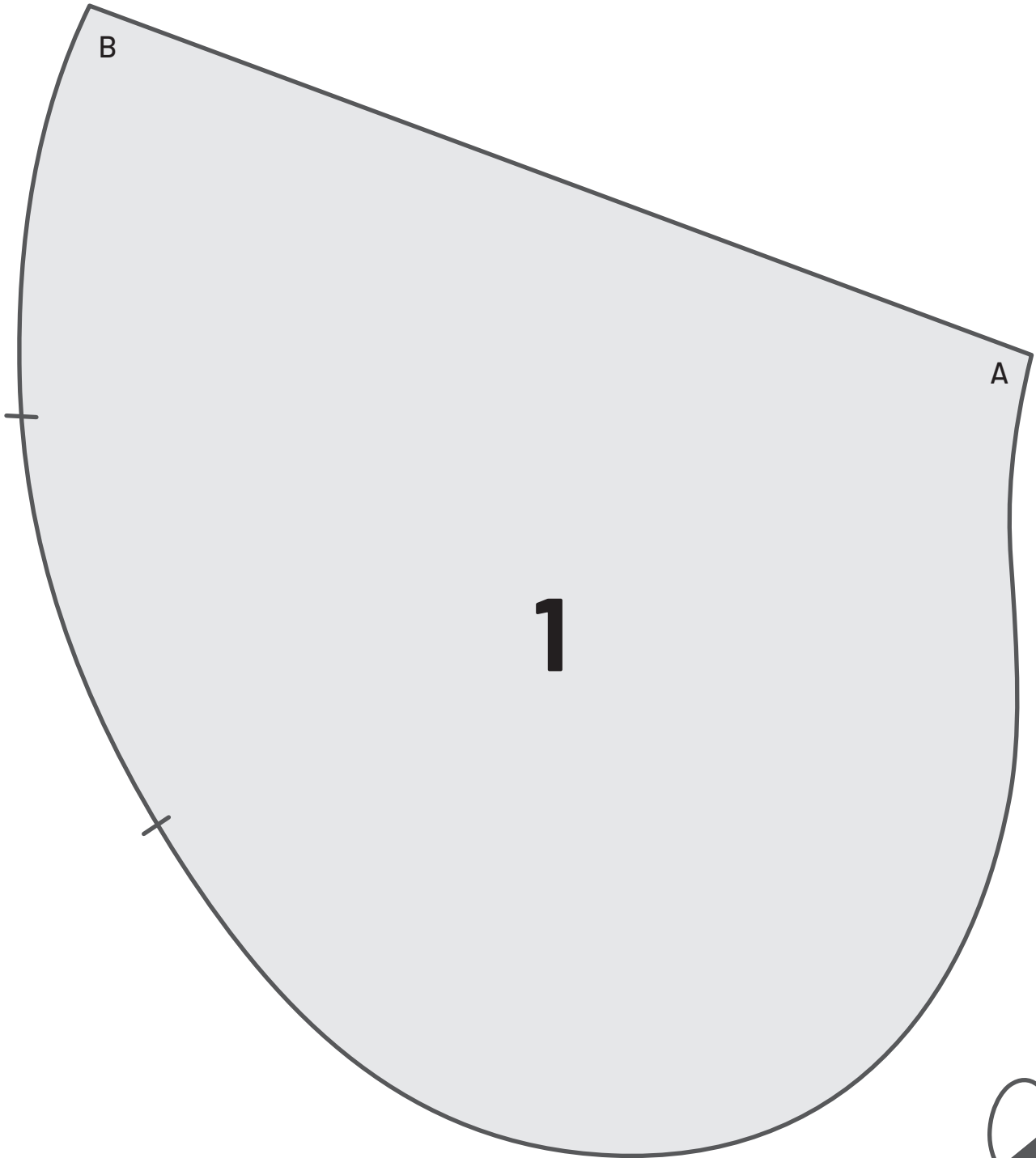
**WORECZKI
OBCIĄŻENIOWE**





**Therapy
Set**

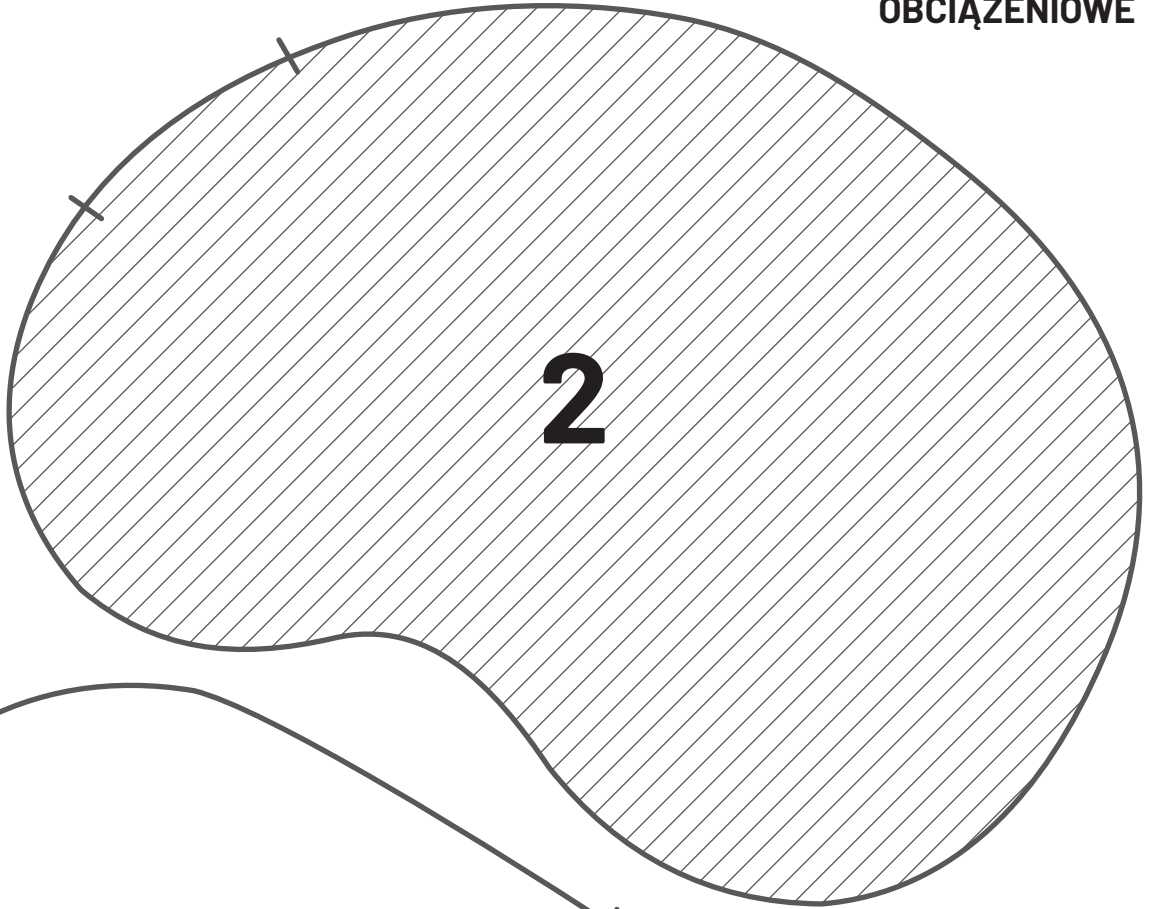
**WORECZKI
OBCIĄŻENIOWE**



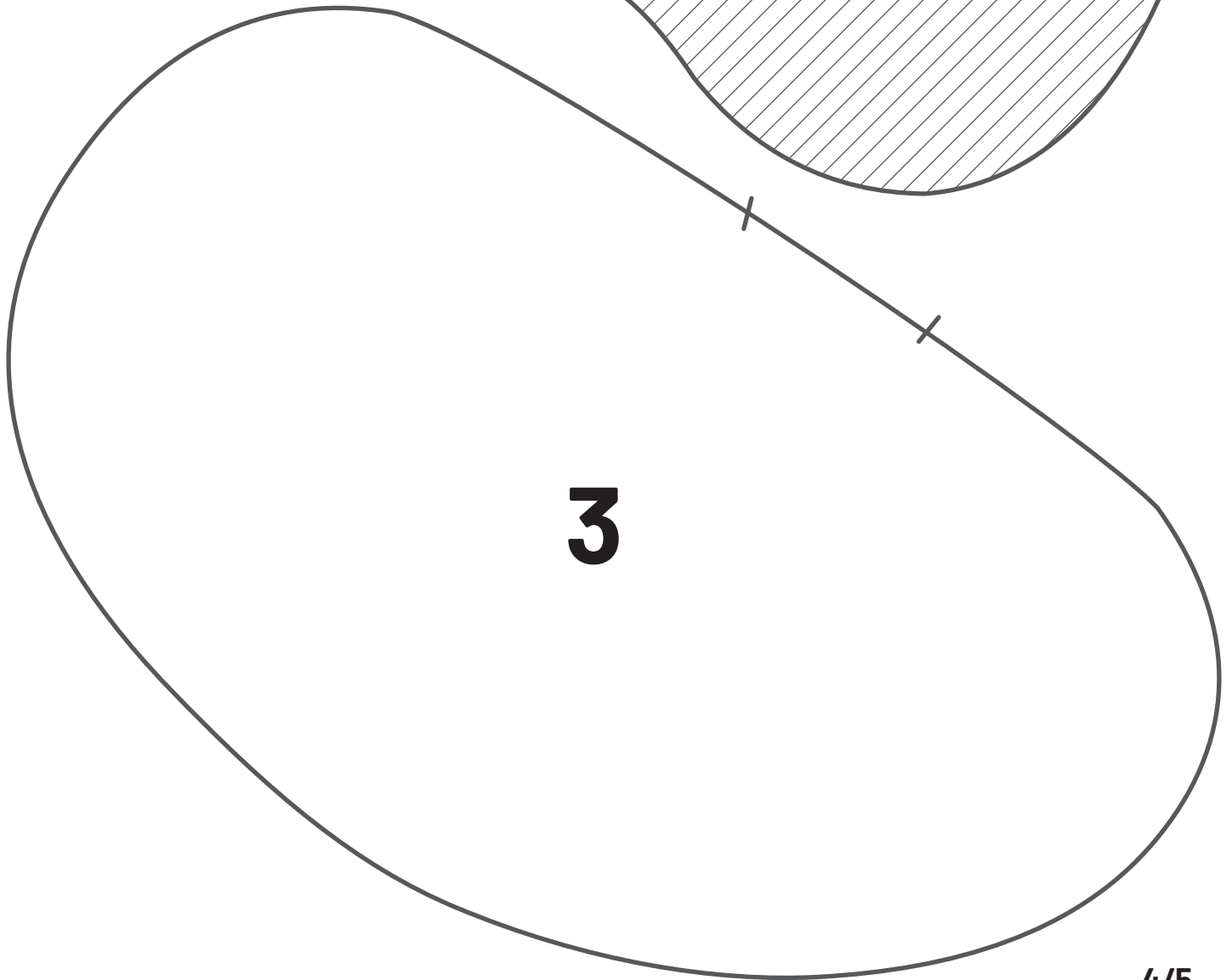


**Therapy
Set**

**WORECZKI
OBCIĄŻENIOWE**



2



3



KORZYŚCI

- oddziaływanie w kierunku propriocepcji (czucia własnego ciała) szczególnie korzystne u osób po przebytych udarach mózgu z zespołem zaniedbania półowiczowego oraz osób z niedowładem pochodzenia centralnego (przy uszkodzeniach centralnego układu nerwowego)
- oddziaływanie w kierunku percepcji faktury, temperatury, ciężaru
- stymulacja receptorów czuciowych np. czucia temperatury
- relaks, odprężenie, wyciszenie (działanie antystresowe)
- poczucie bezpieczeństwa

SCENARIUSZE

Ćwiczenie I

Odnajdywanie (słowne i manualne lokalizowanie) woreczków obciążeniowych w przestrzeni własnego ciała.

Dla wzmocnienia efektu terapeutycznego woreczki mogą być podgrzane lub schłodzone.

Ćwiczenie II

Użycie woreczka obciążeniowego o przyjemnej, miękkiej fakturze do masażu wybranej okolicy ciała np. ręki.

Opiekun wykonuje koliste ruchy wybranej okolicy przy pomocy woreczka obciążeniowego, w przypadku osób z niedowładem (udar, inne choroby neurologiczne) wykonuje także docisk.

Ćwiczenie III

Użycie kilku woreczków obciążeniowych do ćwiczeń relaksacyjnych.

Ułożenie woreczków w różnych lokalizacjach ciała, które są uznawane przez użytkownika jako potencjalnie przyjemne np. na czole, brzuchu, klatce piersiowej (można połączyć z odtwarzaniem muzyki relaksacyjnej).

Dla wzmocnienia efektu terapeutycznego woreczki mogą być podgrzane lub schłodzone.