

הליך בחירת העומס – סולם בורג'

1. בחרי עומס (צבע) שנראה לך בתחומי היכולת של המטופלת.
2. בקשי מהמטופלת לבצע 3 חזרות.
3. בקשי מהמטופלת לדרג את רמת הקושי בין 0 ל-10 תוך שימוש ברמזים תיאוריים.
4. השתמשי בפידבק להתאמת רמת העומס בכל תרגיל.
5. השווי עם היד השנייה. בחרי עומס (צבע) בהתבסס על דירוג היד החלשה יותר. אם התרגיל מערב תרגול אצבעות שונות, בססי את העומס על הכוח של האצבע הראשונה.
6. בקשי מהמטופלת להשלים את שאר החזרות מתוך ה-10 לכל יד.
7. תעדי את העומס (צבע) בדף תיעוד טיפול ובדף המטופלת יומן תרגול עבור כל תרגיל

נ.ב- למפגש התחלתי, מומלץ לבחור את העומס שהמטופל מדרג בין 3 ל-4 ('בינוני' עד 'מעט חזק').

לאורך המעקב יש להתייחס לחלק 8.3.2 של 'המדריך למטפל'

0	לא קשה בכלל
1	קל מאוד
2	די קל
3	בינוני
4	מעט חזק
5	חזק
6	
7	מאוד חזק
8	
9	
10	מאוד, מאוד חזק

