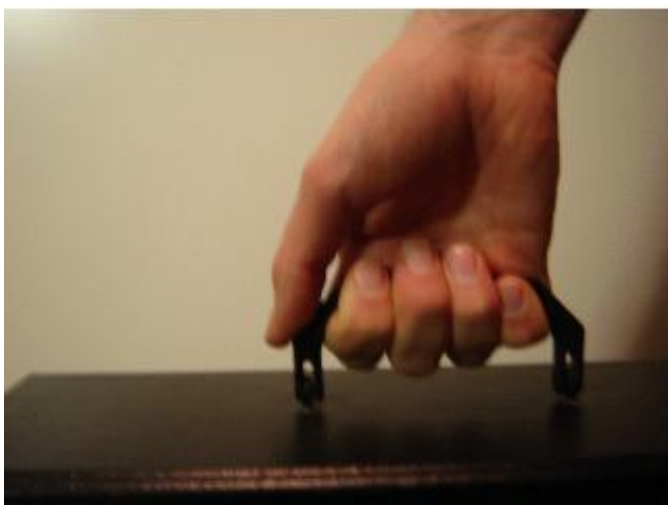


Oefenboekje Arm-hand functie

Algemeen



Inhoudsopgave

Voorwoord	3
Oefeningen voor pols stabiliteit	4
Startoefeningen;.....	5
Uitgangspositie; elleboog op tafel.....	6
Uitgangspositie; zittend, arm langs het lichaam met gewichtje	7
Oefeningen voor de duim.....	8
Startoefeningen;.....	8
Gevorderde oefeningen;	11
Handfunctie oefeningen.....	14
Oefeningen met Putty (of eventueel play-do klei).....	22
Oefeningen grove motoriek, fijne motoriek, kracht en oog-hand coördinatie.....	27
Oefeningen voor de tast.....	39
Praktische activiteiten	45

Voorwoord

Voor u ligt het oefenboekje voor het trainen van de arm-hand functie. Samen met de ergotherapeut is er gesproken over het trainen van de arm-hand functie doordat er problemen ervaren worden bij de dagelijkse activiteiten die u onderneemt.

De arm-hand functie koffer is ontwikkeld voor verschillende cliëntendoelgroepen die arm- en handproblematiek ondervinden. De problematiek die ervaren kan worden is;

- Krachtsverlies
- Fijne motoriek
- Grove motoriek
- Sensorisch (verminderd gevoel)

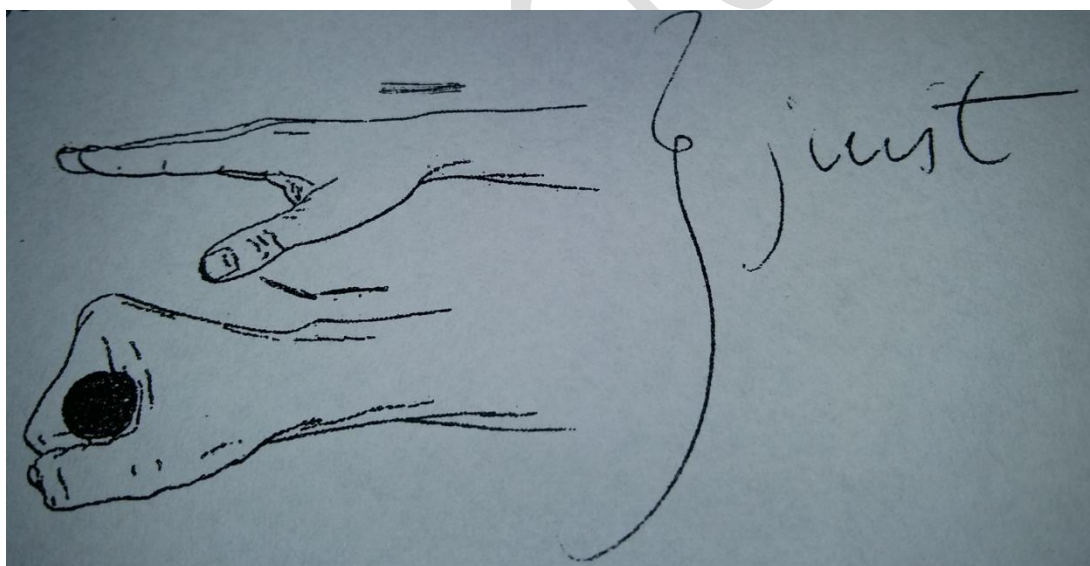
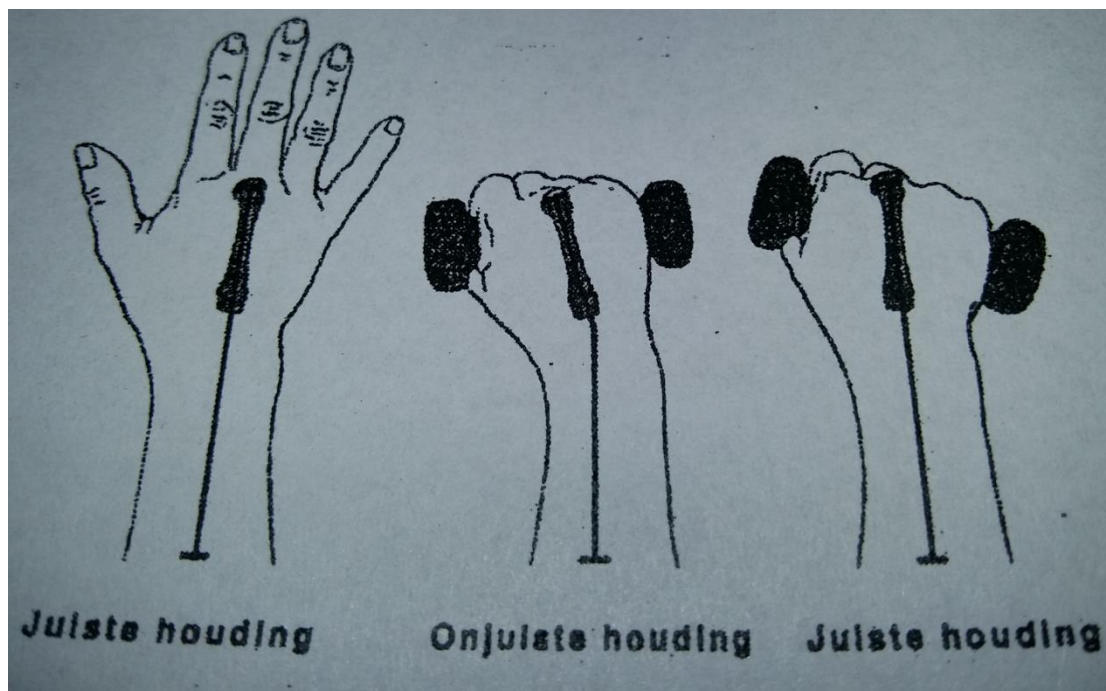
De oefeningen in het oefenboekje variëren van lichte tot zwaardere oefeningen.

De ergotherapeut zal samen met u een begin maken met het oefenen van de verschillende oefeningen of samen een schema maken voor het opbouwen van oefeningen. De oefeningen kunnen door het trainen vervolgens vertaald worden naar de dagelijks activiteiten/handelingen. De oefeningen variëren van eenhandig tot tweehandige oefeningen die uitgevoerd kunnen worden.

Na de ondersteuning vanuit de ergotherapeut kunt u door middel van zelfmanagement de oefeningen blijven voortzetten. Door te trainen verbeterd u uw arm-hand functie waardoor de dagelijkse activiteiten zelfstandig uitgevoerd kunnen worden.

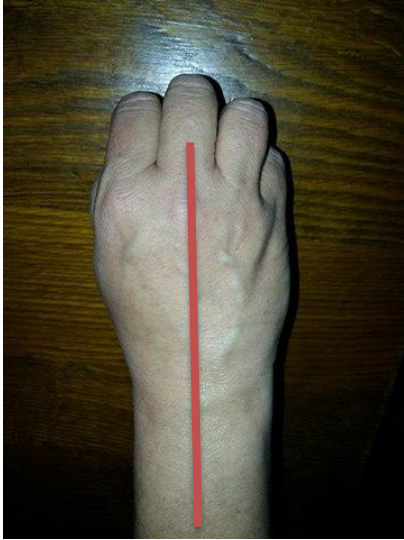
Veel succes!

Oefeningen voor pols stabiliteit



Startoefeningen;

1. Oppakken van een bal/voorwerp met een rechte pols (hierbij kan een lijn getekend worden op de pols, in het verlengde van de middelvinger);



2. Oppakken van een bal/voorwerp en overgeven in de andere hand door draaien van onderarm met stabiele pols;

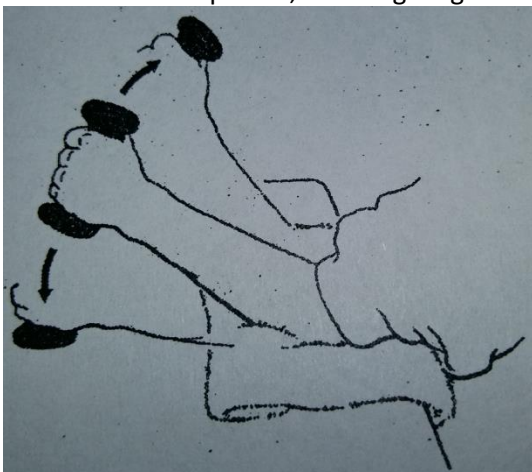


3. Bal rollen met stabiele polshouding, rondjes vooruit, achteruit, links en rechts;



Uitgangspositie; elleboog op tafel

4. Hand in neutrale positie, elleboog buigen en sterken terwijl de pols stabiel blijft;



5. Handpalm naar boven, elleboog buigen en streken terwijl de pols stabiel blijft;

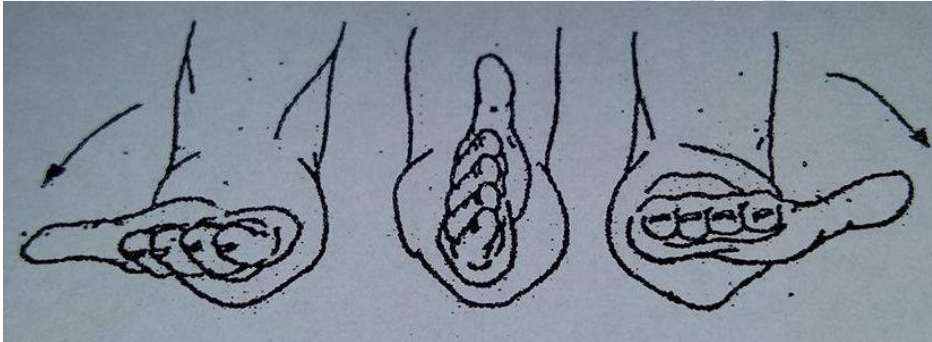


Uitgangspositie; zittend, arm langs het lichaam met gewichtje

6. Vanuit de schouder de arm zijwaarts heffen met stabiele pols;



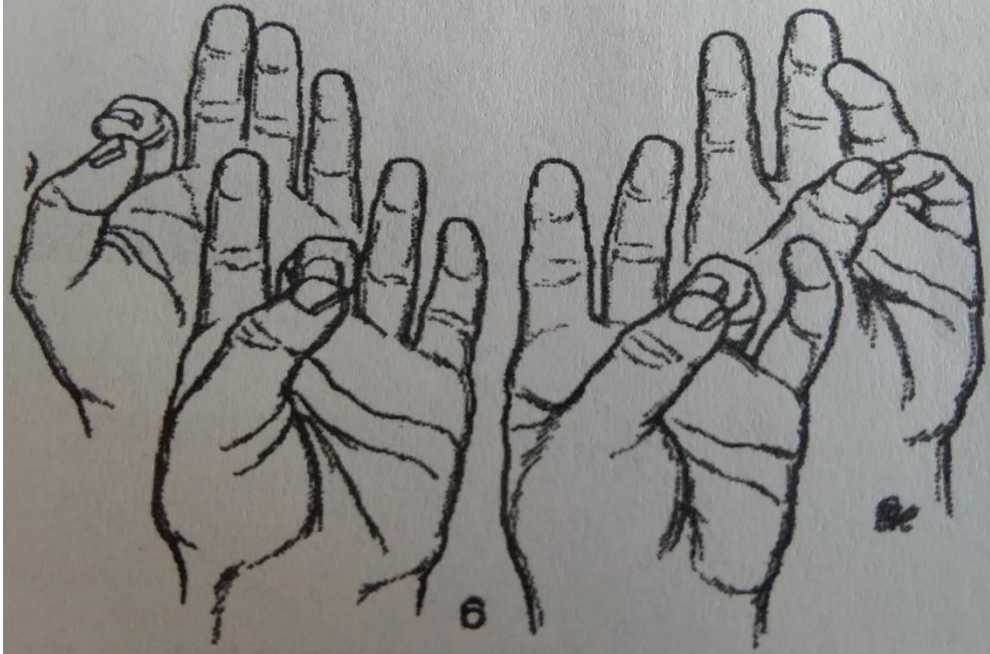
7. Met elleboog vast in de zij, handpalm van boven naar beneden draaien met stabiele stand pols;



Oefeningen voor de duim

Startoefeningen;

1. Duim naar de toppen van de vingers bewegen;



2. Zet de duim tegen het topje van de pink en beweeg langs de pink zover mogelijk naar beneden;



3. Buig de duim zijwaarts;



4. Met gebogen duim rondjes draaien om de andere duim;



5. Fixeer de duim onder het gewricht en strek de duim;



6. Fixeer de duim onder het gewricht en buig de duim;



7. Fixeer de duim onder het topje en strek het topje;



8. Fixeer de duim onder het topje en buig het topje;



9. Gebogen duim optrekken (van neutrale stand naar boven);



Gevorderde oefeningen;

10. Bal vast houden in de hand, met een gebogen duim zo ver mogelijk de bal induwen;



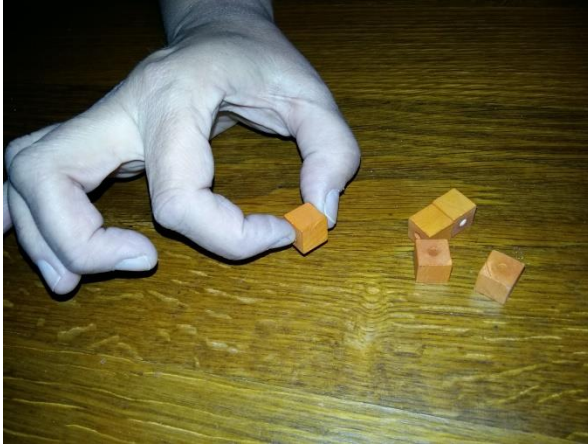
11. Bal in de hand elke keer een kwartslag draaien. (hierbij stabiliseren de vingers de bal en met de duim wordt de bal rond gedraaid;



12. Pinch; rondje maken van de duim en wijsvinger;



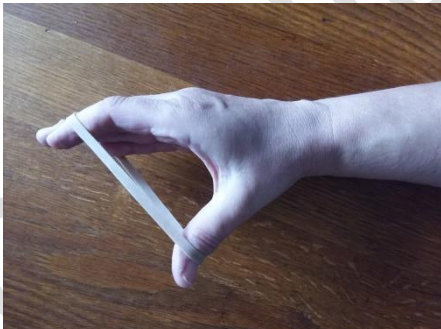
13. Kleine voorwerpen pakken en verplaatsen in een pinch;



14. Een wasknijper indrukken in een pinch;



15. Hand in een vogelbekstand, elastiek om vingers en duim. Beweeg de vingers naar boven en de duim naar beneden;



16. Elastiek om de duim in vogelbekstand, elastiek op lichte spanning zetten met de andere hand. Duim naar de vingers toe bewegen waarbij de andere hand de elastiek op spanning blijft houden;



17. Hand in neutrale stand op tafel zetten, elastiek om de duim. Met de andere hand elastiek op spanning zetten waarna er met de duim gebogen wordt. andere hand blijft spanning op het elastiek houden;



Handfunctie oefeningen

1. Leg de onderarm op de tafel, de handpalm naar beneden. Draai nu de onderarm zo, dat de handpalm naar boven is gericht;



2. Leg de onderarm op de tafel, de handpalm naar beneden. Probeer uw handen gestrekt op te tillen, maar laat daarbij de pols op tafel liggen;



3. Leg de onderarm op de tafel, de handpalm naar beneden. Probeer uw handen nu met gebogen vingers (=vuist) op te tillen en leg ze weer gesterkt neer;



4. Leg de pols vrij over de tafelrand of de armleuning, de onderarm rust op de tafel of op de armleuning. Til de hand op en buig daarbij de vingers. Buig daarna de hand naar beneden en strek de vingers;



5. Leg de hand tot de eerste knokkels op de tafel of op de armleuning, de vingers liggen vrij. Strek nu de vingers uit en buig daarna in de knokkels, terwijl u de vingers gestrekt houdt;



6. Probeer langzaam een vuist te maken, terwijl u uw duim gestrekt houdt en strek daarna de vingers weer helemaal uit;





7. Leg de hand met de handpalm op de tafel, spreid en sluit de vingers;



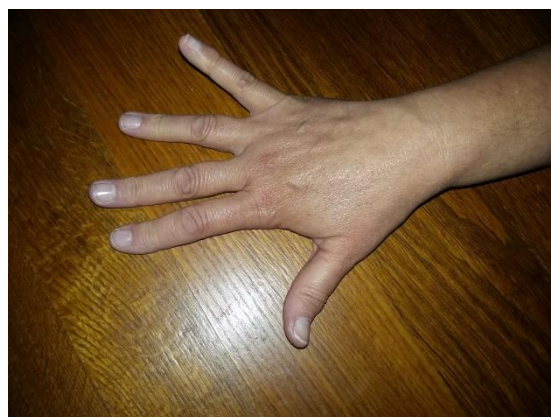
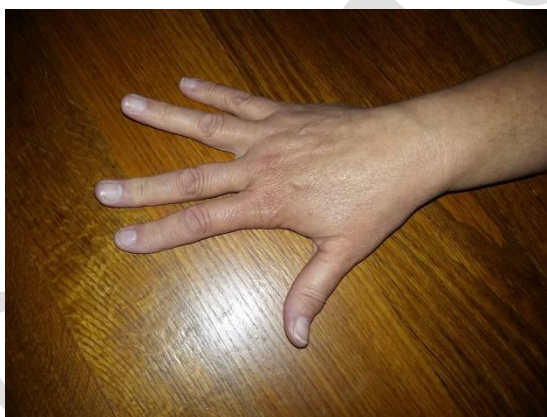
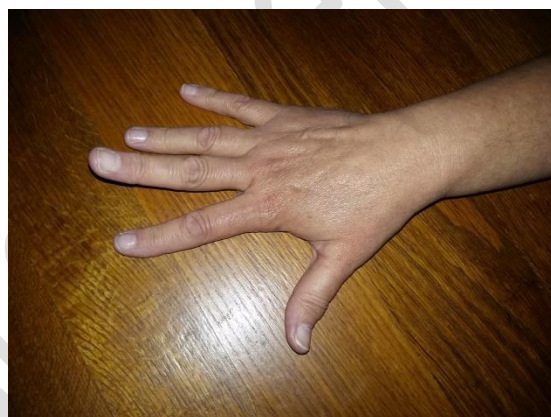
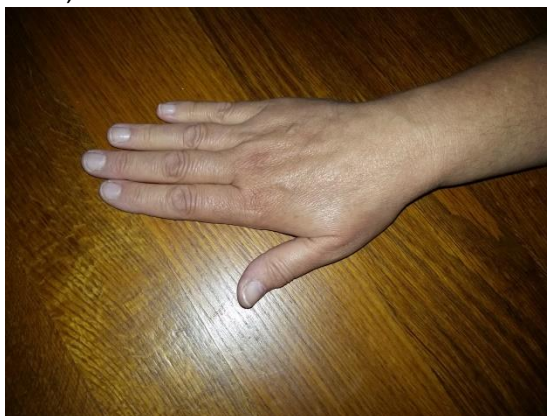
8. Leg de hand op de zijkant op de tafel, de duim wijst naar boven. Spreid en sluit de vingers;



9. Leg de hand met de handpalm op tafel. “wandel” met de duim naar buiten. De andere vingers volgen een voor een. “loop” niet met de vingers in de richting van de pink, maar leg de hand steeds weer opnieuw in de uitgangshouding;



10. Leg de hand met de handpalm op de tafel. Til elke vinger een voor een even op, begin bij de duim;

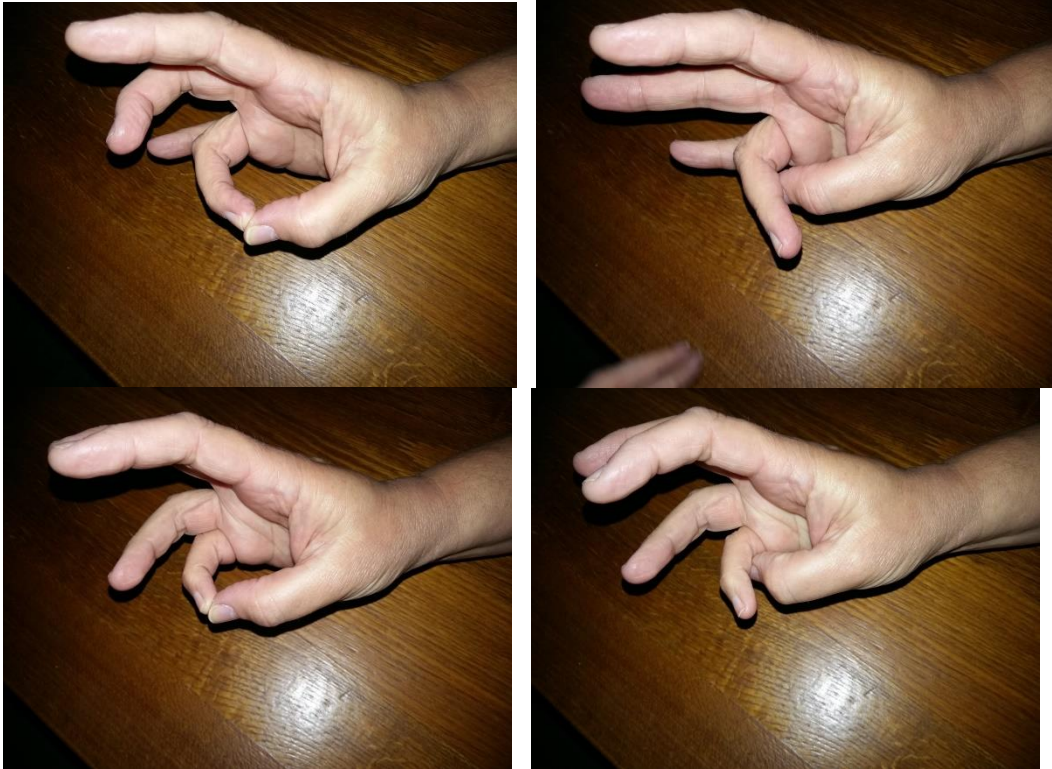


11. Vouw de handen. Buig en strek de laatste duimgewrichtjes;

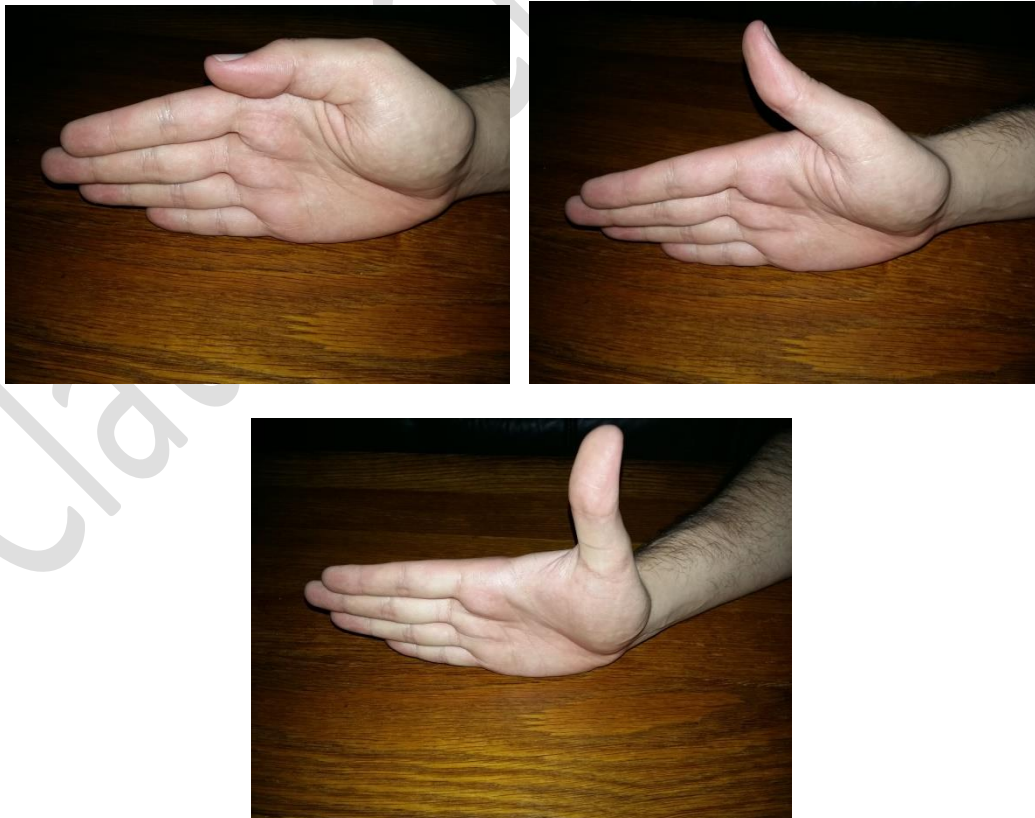


12. Maak met de duim en elke vinger apart mooie ronde "o"tjes. Glij daarna met de duimtop langs de vinger richting handpalm. Strek daarna de vingers weer;

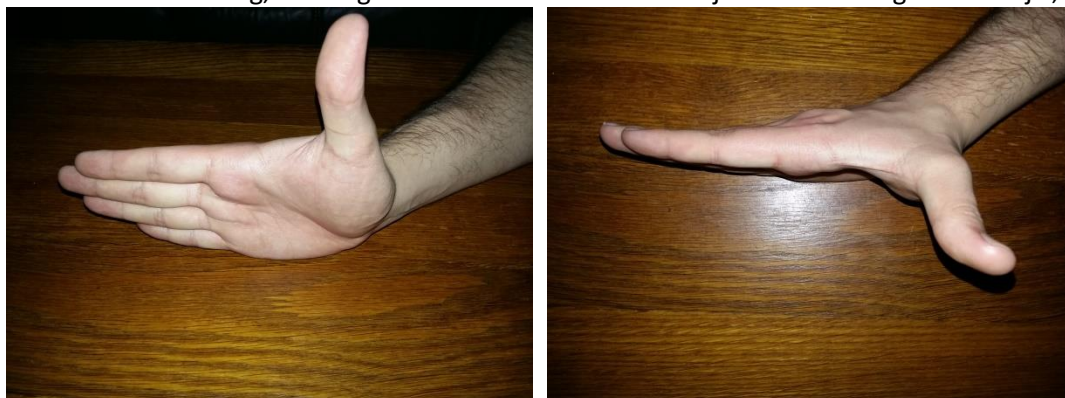




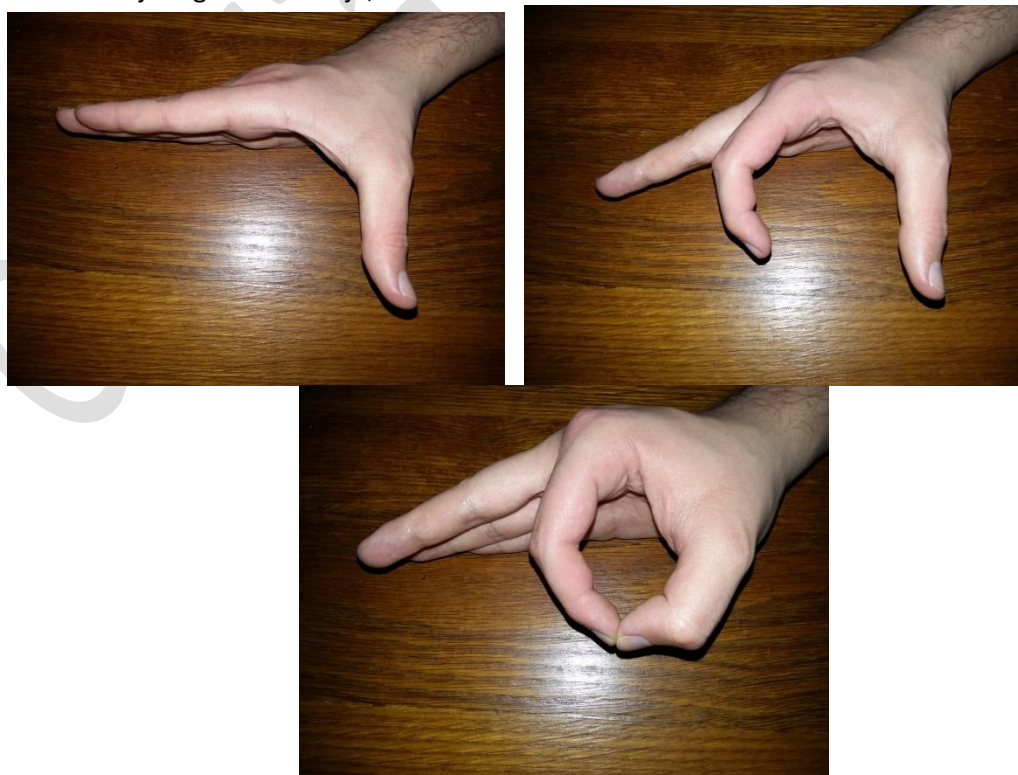
13. Duim liften;



14. Lift de duim hoog, beweeg de duim naar binnen waarbij het duimweb gestrekt blijft;



15. Lift de duim, beweeg de duim naar binnen waarbij het duimweb gestrekt blijft. Maak met duim en wijsvinger een "o" tje;

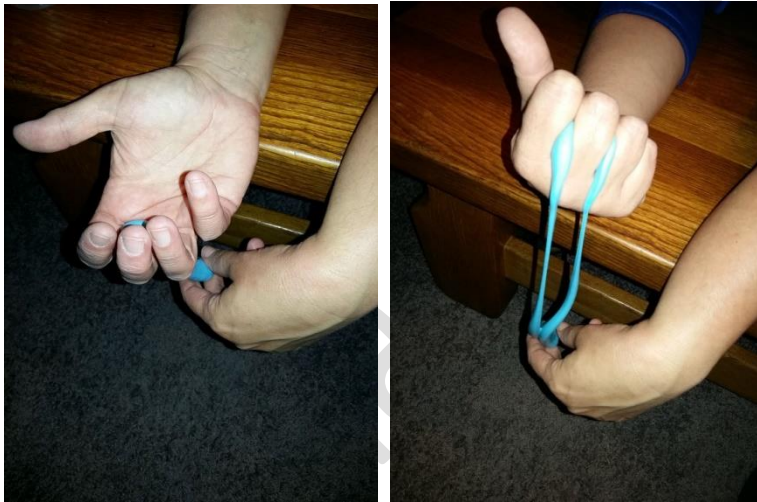


Oefeningen met Putty (of eventueel play-do klei)

1. Strekken van de pols;



2. Buigen van de pols;



3. Duim in de putty/klei drukken (buigen van de duim);



4. Strekken van de duim;



5. Duim naar vingers brengen;



6. Duim van vingers af brengen;



7. Vingers in putty drukken (buigen van de vingers richting handpalm);



8. Strekken van één vinger;



9. Spreiden van twee vingers;



10. Spreiden van de vingers;



11. Twee vingers sluiten;



12. Vingers ver uit elkaar spreiden (strekken van de vingers);



13. Bolletje rollen;



14. Worst rollen met twee handen;



Oefeningen grove motoriek, fijne motoriek, kracht en oog-hand coördinatie

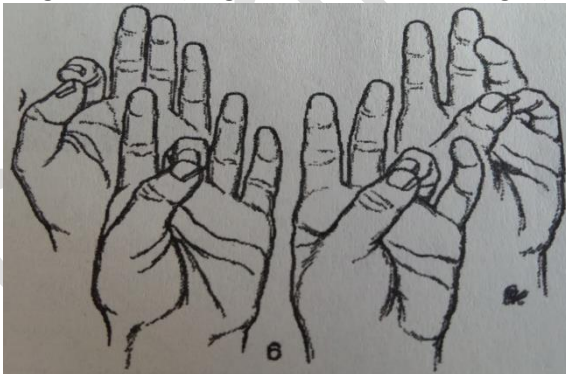
1. Met de duimen draaien;



2. Vingers spreiden en sluiten;



3. Vingers tikken (vinger naar de duim bewegen), met of zonder te kijken;



4. Piano spelen op de tafel;



5. Tollen met een tol;



6. Muntje laten tollen op de tafel;



7. Plukjes van klei trekken;



8. Kleiballetjes maken/rollen met één hand;



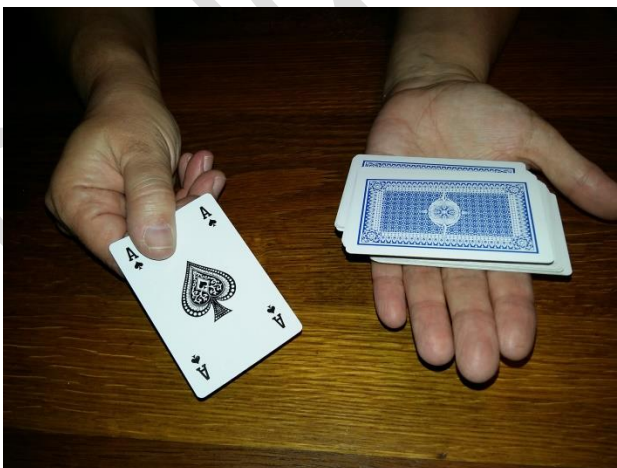
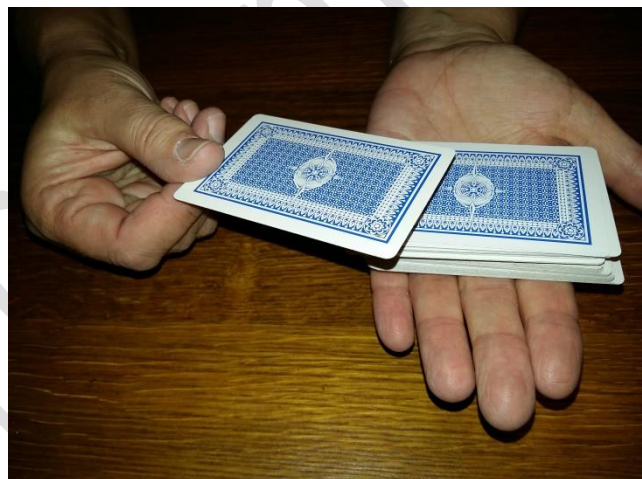
9. Rolletje maken van klei met één hand;



10. Rolletje maken van klei met twee handen;



11. Pakje kaarten in de hand waarna één voor één de kaarten op tafel leggen;



12. Met één hand één kaart van de kaartstapel afhalen;



13. Prop maken met één hand;





14. Propjes maken met één hand;



15. Propjes schieten met duim en wijsvinger;
16. Vingervoetballen met kleiballetje of propje;



17. Vingers knippen met duim en middelvinger;



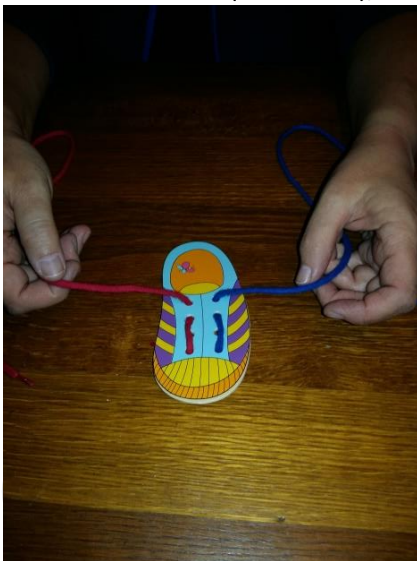
18. Kikkers schieten in een emmer met duim of wijsvinger;

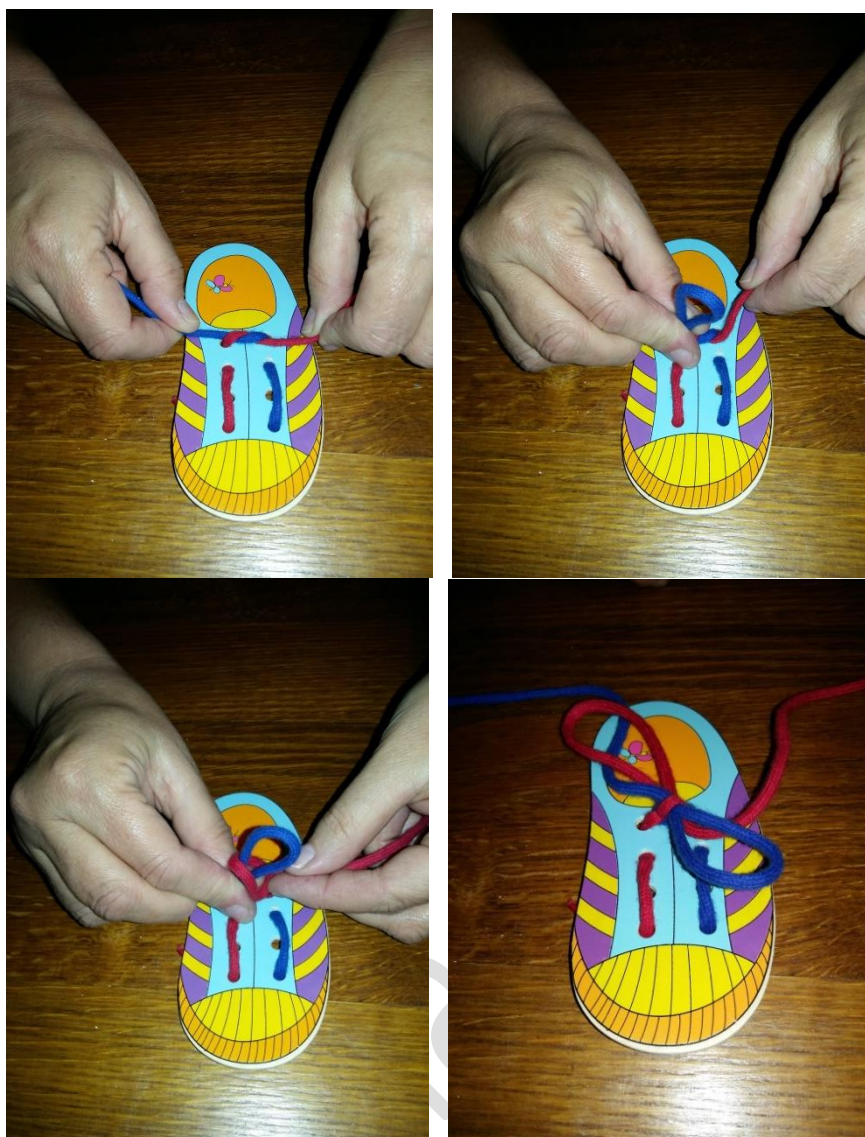


19. leg de onderarm en hand op een handdoek gebogen voor u neer. Strek de arm zodat de gehele arm in een rechte lijn ligt. Buig daarna de arm weer tot de uitgangspositie;



20. Veters strikken (lus maken);

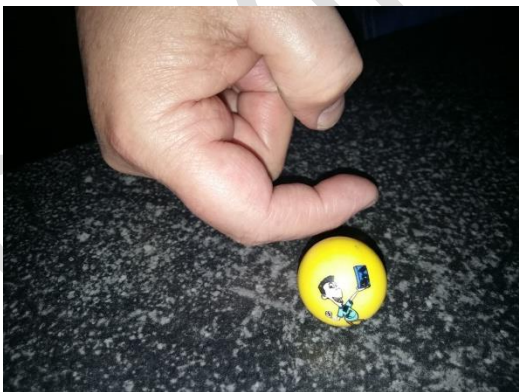




21. Kneden van klei;



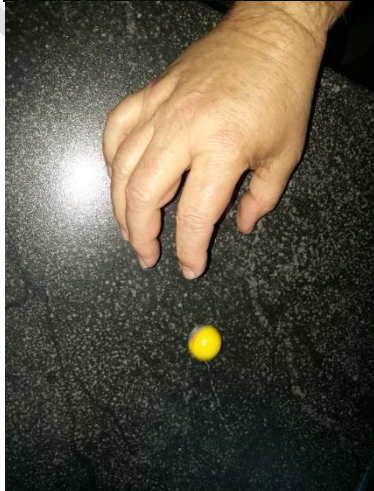
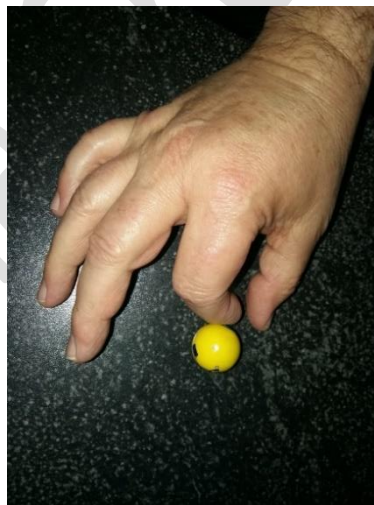
22. Knikkeren;



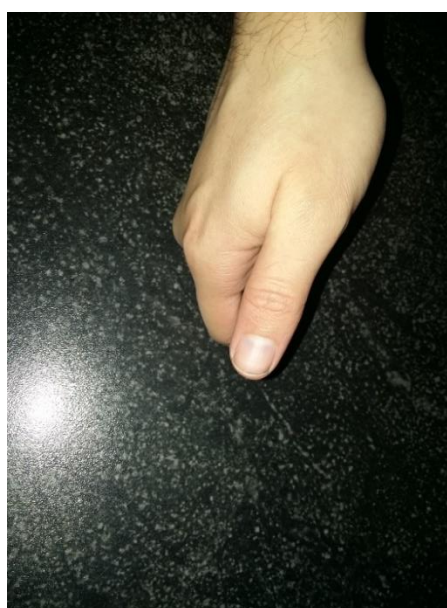
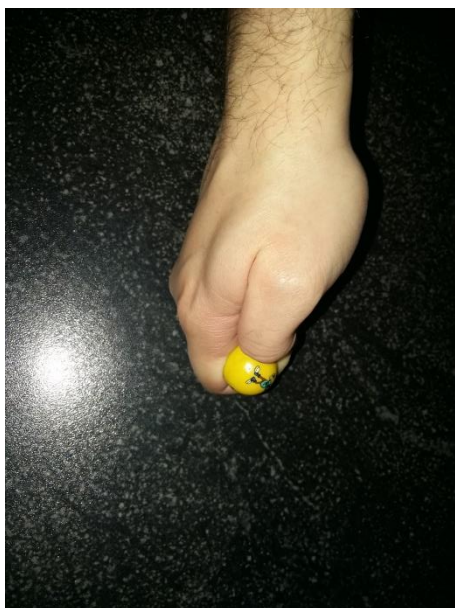
Manier 1



Manier 2



Manier 3

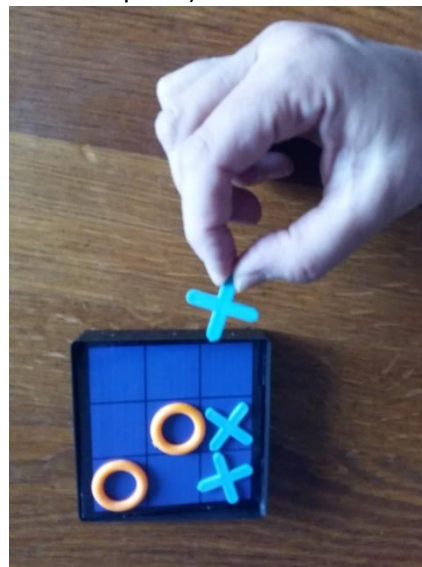
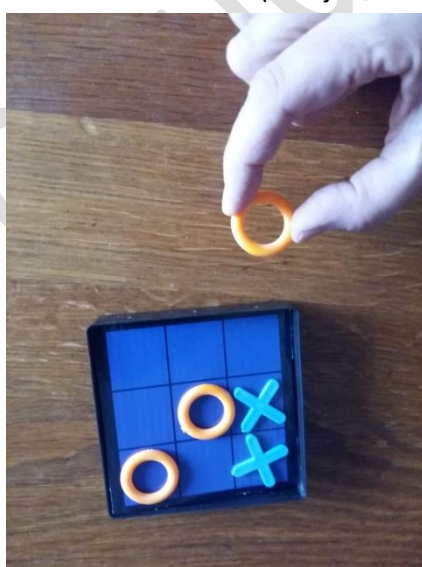


Manier 4

23. Een bladzijde omslaan van een tijdschrift/krant/boek;



24. Boter-kaas en eieren (rondje of kruisje oppakken met pinch)

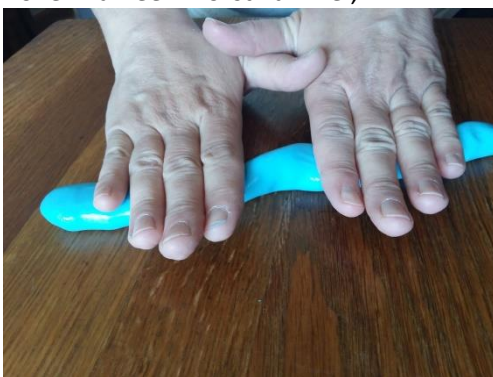


Oefeningen voor de tast

1. Kneeden van klei tot een bal (grote en/of kleine bal(letjes);



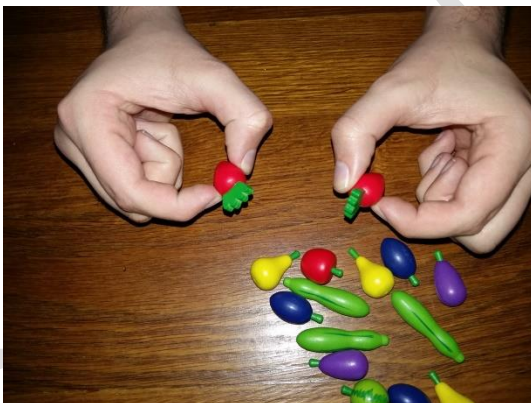
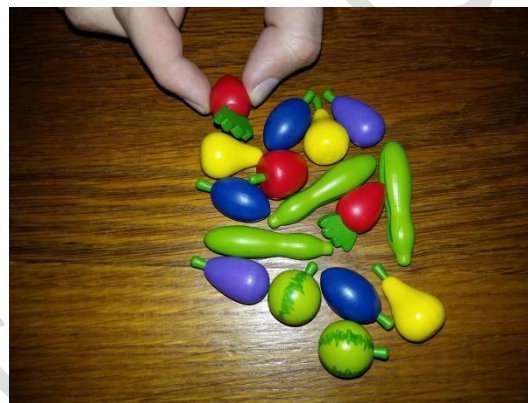
2. Rollen van een worst van klei;



3. Paren zoeken van voorwerpen verstopt onder een handdoek/theedoek/deken (stimuleren van twee handig zoeken en te benoemen wat er voelt wordt);



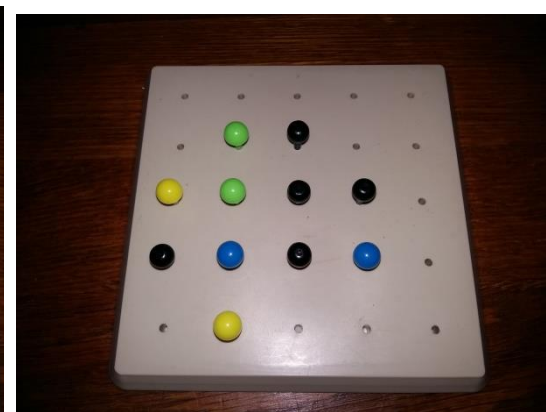
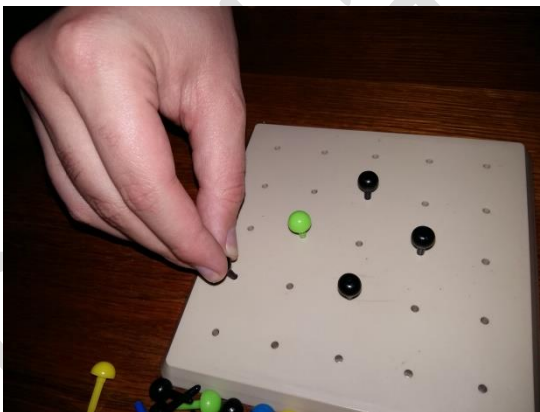
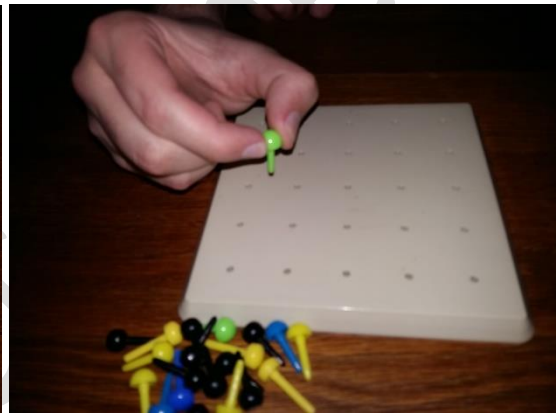
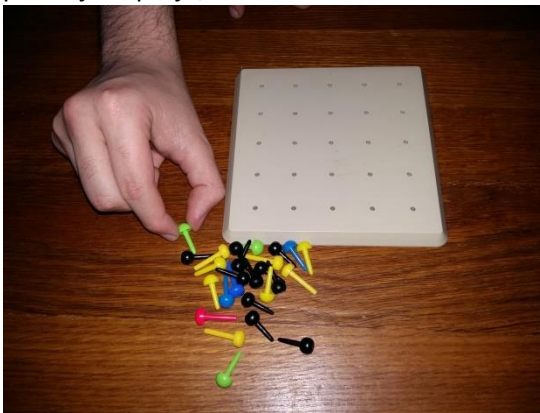
4. Voelen van verschillende voorwerpen (hard, zacht, rond, vierkant, stomp, scherp);



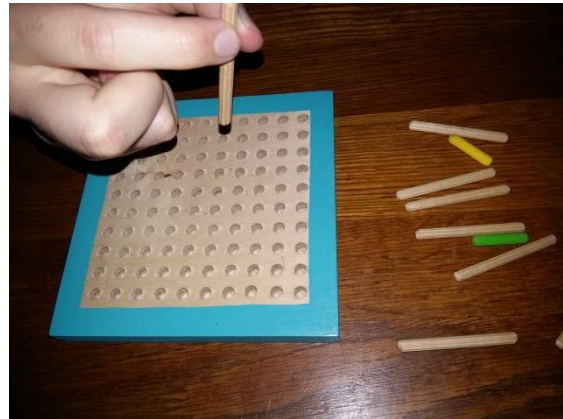
5. Rollen van een massagebal;



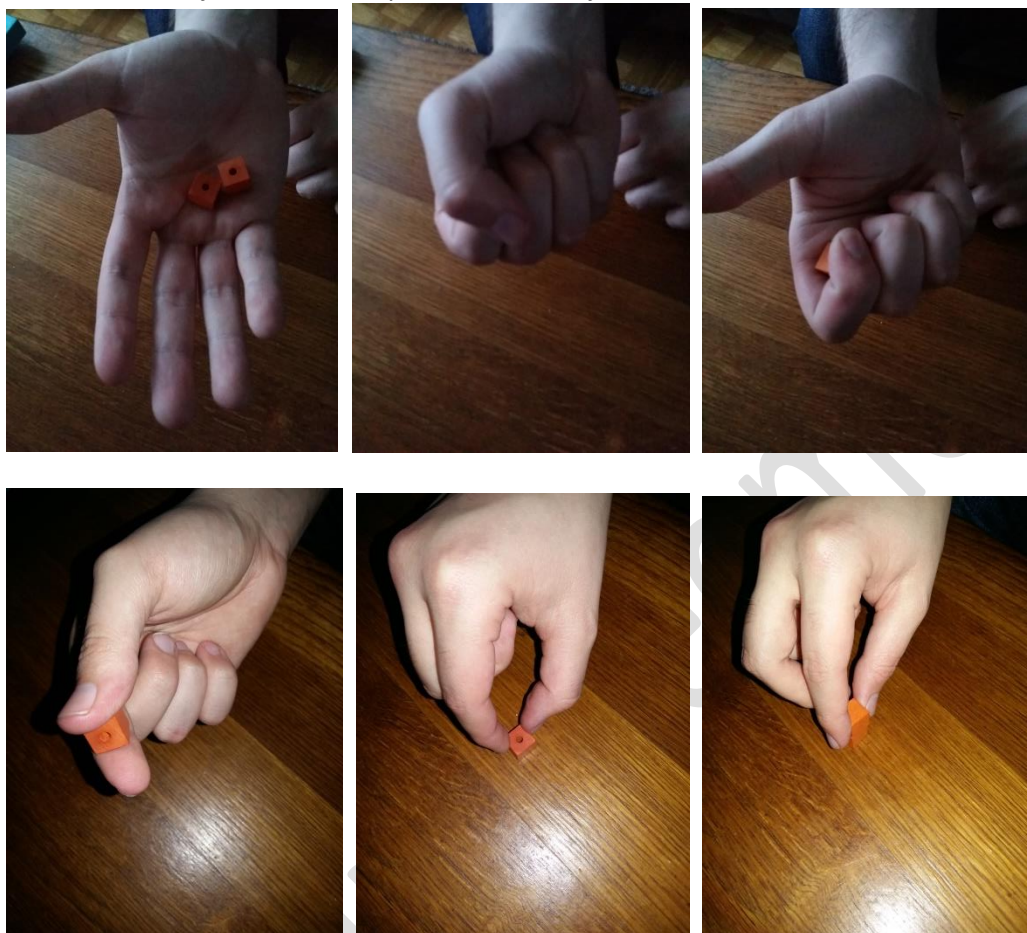
6. Pak een pinnetje op vanuit een pinch greep en zet deze in het bord. Ga door tot alle pinnetjes op zijn;



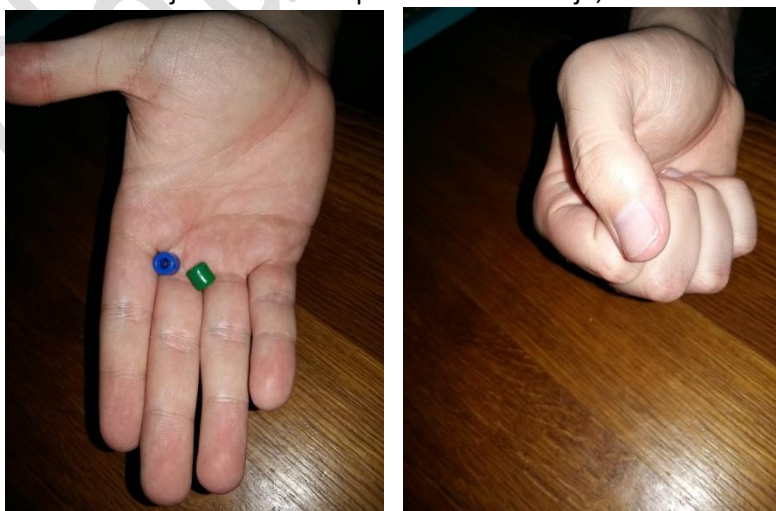
7. Pak een pinnetje op vanuit een pinch greep en zet deze in het bord. Ga door tot alle pinnetjes op zijn;

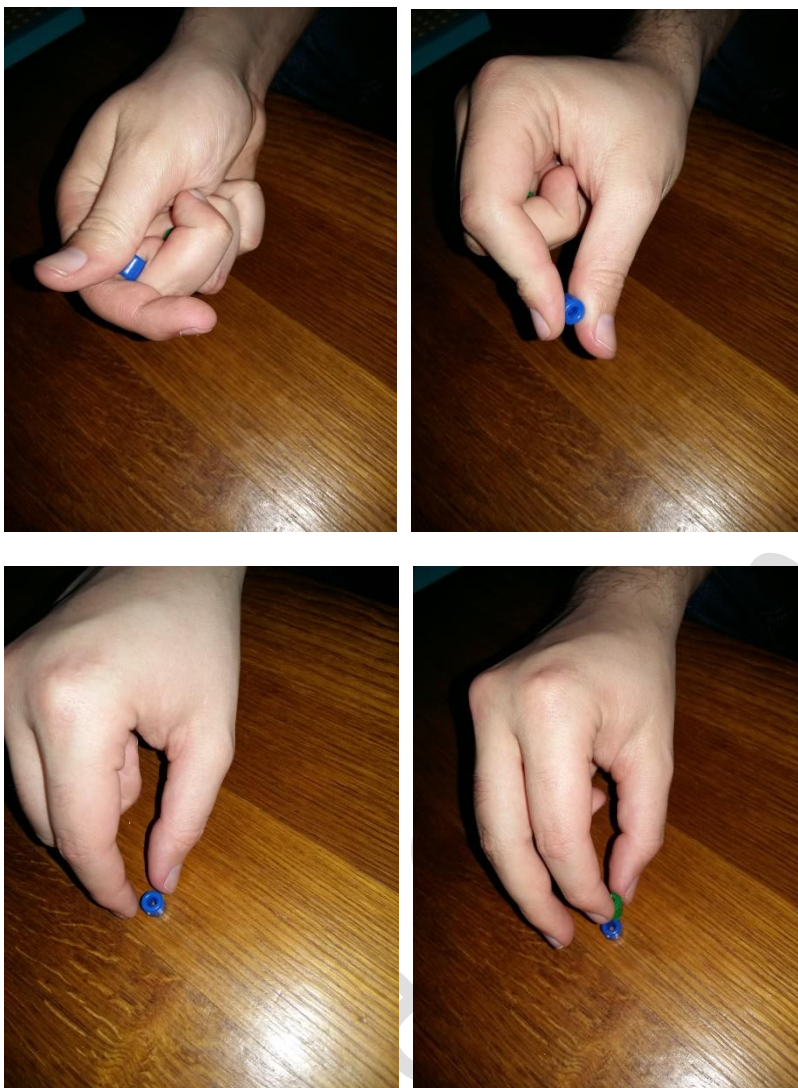


8. Pak twee blokjes in de hand en beweeg het blokje door middel van de vingers naar duim en wijsvinger. Draai de hand om en zet het blokje op tafel. Doe daarna het zelfde met het tweede blokje en zet deze op het eerste blokje;



9. Pak twee kralen in de hand en beweeg het kraaltje door middel van de vingers naar duim en wijsvinger. Draai de hand om en zet het kraaltje op tafel. Doe daarna het zelfde met het tweede kraaltje en zet deze op het eerste kraaltje;





Praktische activiteiten

1. Knoppen van overhemd/shirt openmaken éénhandig;



2. Knoppen van overhemd/shirt openmaken tweehandig;



3. Knoppen van overhemd/shirt dichtmaken;



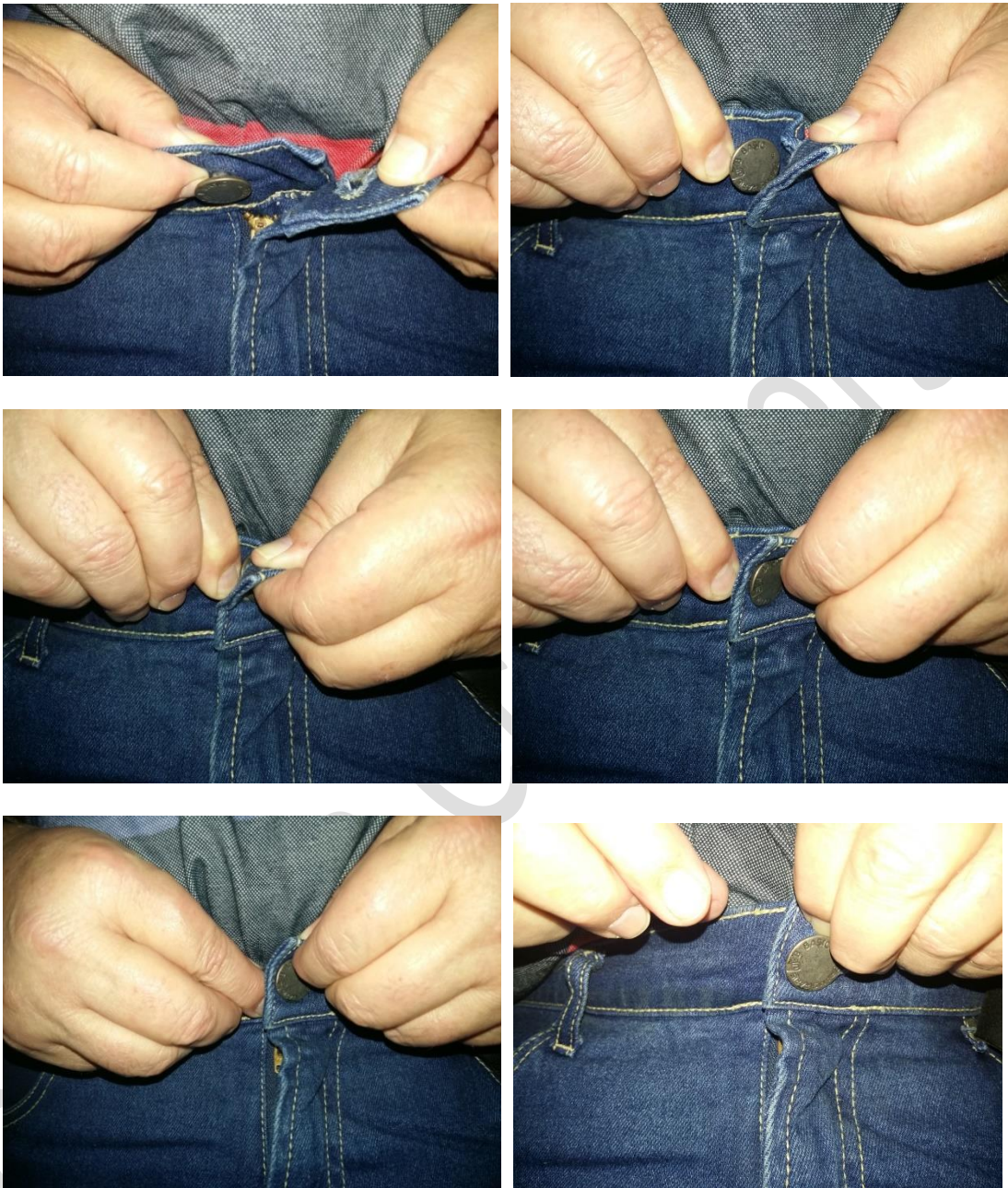
4. Knop van broek openmaken eenhandig (eerst rits openmaken);



5. Knop van broek openmaken tweehandig;



6. Knop van broek dichtmaken;



7. Veters strikken tweehandig;

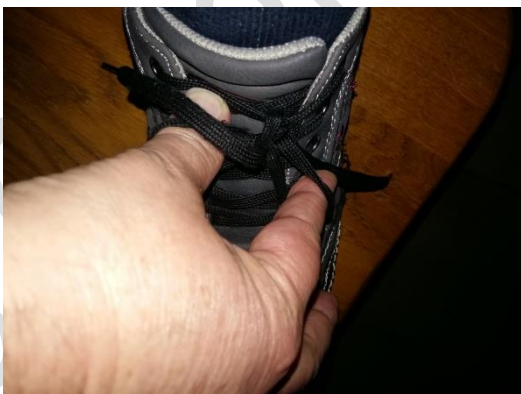




8. Veters strikken eenhandig;







9. Brood snijden;

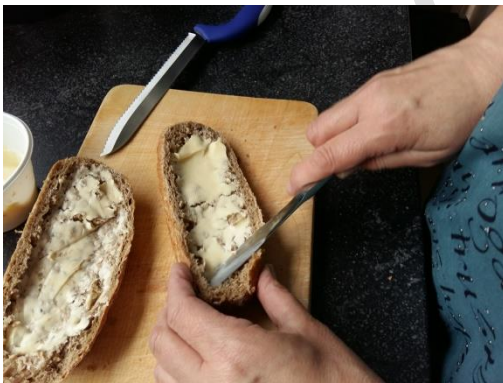


10. Brood smeren;





Manier 1



Manier 2