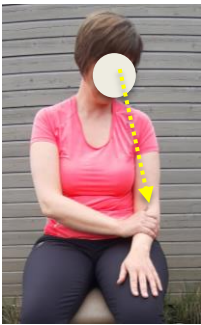


## SENSIBILITEITSOEFENINGEN

### Doel:

*Stimuleren van aangedane hand, arm en been.*

*Aandacht richten op de arm en het been.*



Leg de goede hand op de aangedane arm.  
Kijk naar de arm.



Wrijf met de hand over de arm tot aan de schouder.  
Wrijf daarna rustig terug naar beneden tot aan de hand.  
Kijk naar je bewegingen.  
Herhaal 5x



Leg de goede hand bovenaan het aangedane been.  
Kijk naar het been.  
Wrijf over het been naar de knie.  
Herhaal 5x.

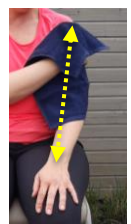
- Variatie 1 : Om de arm of het been nog meer te prikkelen kun je er voorzichtig een beetje in knijpen.



- Variatie 2 : Wrijf met een washandje of handdoek over je verlamde zijde.

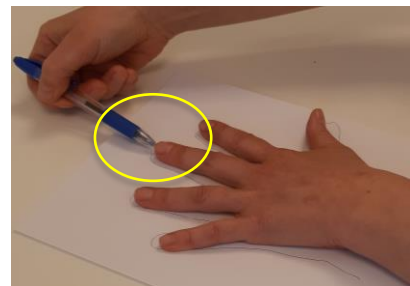
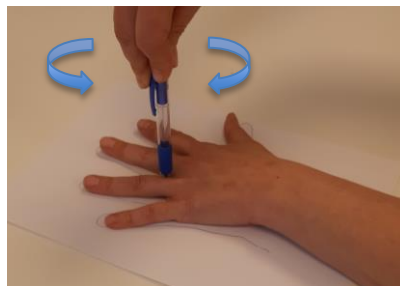
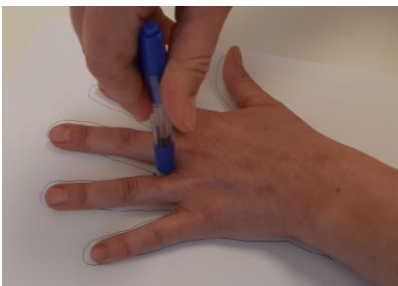
- Variatie 3 : Wrijf de hand, arm of het been in met crème.

- Variatie 4 : Rol met een balletje over je verlamde zijde.



Leg je verlamde hand gespreid op een blad papier.

- Teken de omtrek van je hand door met een pen tegen de randen van je hand te tekenen. Herhaal dat 5x.
- Stimuleer extra door met de balpen te draaien tussen de vingers.
- Stimuleer extra de toppen van de vingers door stipjes en streepjes te trekken.



Knijp afwisselend in je vingertoppen.

