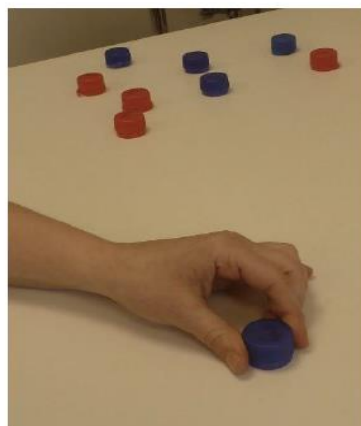


## ARMOEFENINGEN MET FIJNE HANDVAARDIGHEID

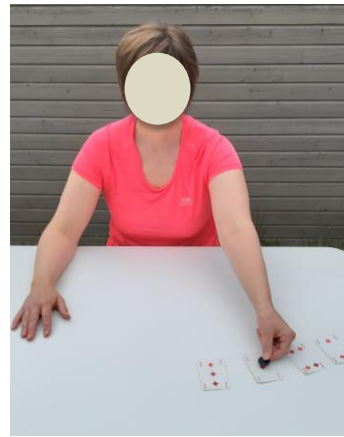
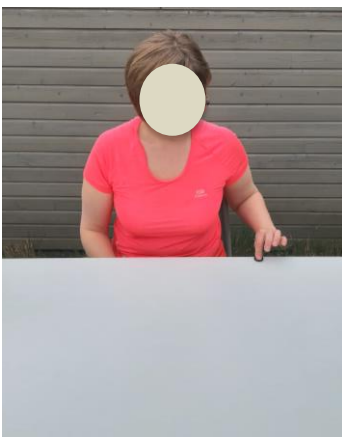
### Oefeningen met dopjes van fles.

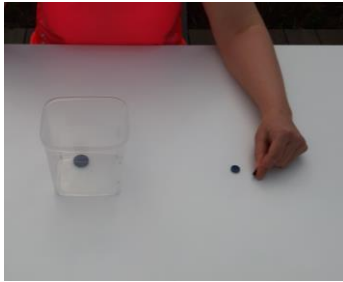
- Grijp tussen duim en wijsvinger het dopje van de fles.
- Doe deze oefening ook tussen duim en midden-/ringvinger en pink.
- Sorteert ze per kleur bij elkaar.
- Leg ze op een lijn, in de vorm van een cirkel, op een speelkaart, ...
- Heb extra aandacht voor het gecontroleerd los laten.
- Draai het dopje om.
- Leg er 2 op elkaar.



### Oefeningen met knopen.

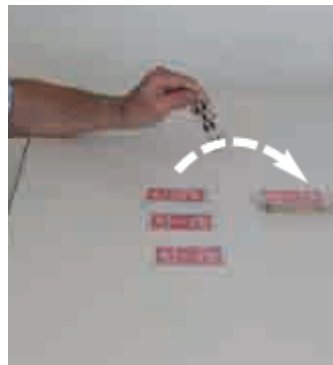
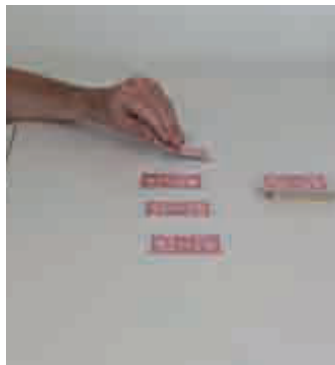
- Grijp tussen wijsvinger en duim de knoop.
- Tip: verschuif de knoop naar de tafelrand om hem beter te kunnen grijpen
- Idem oefeningen van dopje fles maar nu is het een nog preciezere greep.





## Oefeningen met speelkaarten.

- Grijp de kaarten één voor één en draai ze om.
- Sorteert ze volgens soort, oplopende volgorde, ...
- Speel patience



## Schrijfoefeningen

- Teken lijnen, cirkels, bogen, krullen
- Schrijf woorden, zinnen, een alinea
- Maak een sudoku, kruiswoordraadsel, ...
- Tip: neem uw tijd, schrijf niet te lang

## Alledaagse handelingen

Het is wetenschappelijk bewezen dat alledaagse handelingen veel effect hebben bij het herstel van de bewegingen.

- Probeer zoveel mogelijk de aangedane zijde in te schakelen.
- Gebruik deze als fixatiehand bij herstel van grove handvaardigheid.
  - Telefoon vasthouden
  - Tube vasthouden
  - Bij het schrijven blad fixeren
  - Bij het smeren van de boterham
  - ....

- Doe eenzijdige handelingen met je verlamde hand bij herstel van beginnende fijne handvaardigheid, ook al duurt dit langer en is de uitvoering minder “handig”.
- Voorbeelden:
  - Handen wassen, washandje uitknijpen/handteren en afdrogen
  - Tube open en dicht draaien. (met aangedane hand tube vasthouden of indien mogelijk deksel openen/sluiten)
  - Glas opnemen
  - Brood smeren
  - Eten naar de mond brengen
  - Handdoek vouwen (kan ook met broek of t-shirt)
  - Telefoneren (houd de telefoon in de aangedane hand, indien mogelijk de toetsen)
  - Bladzijden omdraaien van een boek/tijdschrift/krant
  - Deur openen en sluiten
  - Bestek uit lade nemen en op tafel leggen
  - Haar kammen
  - Sluitingen hanteren
  - Afwassen/afdrogen.
  - Groenten snijden, aardappelen schillen, ...
  - .....