



basalt
De kracht van revalidatie



Oefeningen bovenste extremiteit

ERGOTHERAPIE

INHOUDSOPGAVE

basalt

Huiswerkoefening 1
Bewegen van de elleboog bij
aan- en uitkleden 1

Huiswerkoefening 2
Ballon omhoog wegduwen met stok 2

Huiswerkoefening 3
Grote oppervlakken insmeren 3

Huiswerkoefening 4
Handen stempelen op horizontaal vlak 4

Huiswerkoefening 5
Geld in spaarpot doen 5

Huiswerkoefening 6
Papier scheuren en propjes maken 6

Huiswerkoefening 7
Solitaire 7

Huiswerkoefening 8
Tangle 8

Huiswerkoefening 9
Vier-op-een-rij 9

Huiswerkoefening 10
Dobbelstenen werpen 10

Huiswerkoefening 11
Handen wassen 11

Huiswerkoefening 12
Memorykaartjes omdraaien 12

Huiswerkoefening 13
Draaien met regenmaker 13

Huiswerkoefening 14
Voorwerpen aannemen in een
'kommetje' van de handen 14

Huiswerkoefening 15
Bekers oppakken en verplaatsen 15

Huiswerkoefening 16
Groot Solitaire 16

Huiswerkoefening 17
Klittenbandspel 17

Huiswerkoefening 18
Knikkerbaan bouwen 18

Huiswerkoefening 19
Ballon omhoog duwen met stok 19

Huiswerkoefening 20
Grote oppervlakken insmeren 20

Huiswerkoefening 21
Handen stempelen op een
verticaal vlak 21

Huiswerkoefening 22
Klei kneden 22

Huiswerkoefening 23
Knikkerbaan bouwen 23

Huiswerkoefening 24
Knutselen 24

Bewegen van de elleboog bij aan- en uitkleden

Doel

Strekken van de elleboog (extensie).

Opmerkingen

Let op: zorg dat je rustig strekt. Zorg dat je je arm zo ver mogelijk actief strekt.

Frequentie

Pas het strekken van de elleboog in zoveel mogelijk situaties en zo vaak mogelijk toe.



Strek je armen wanneer je je armen in de mouwen steekt bij het aantrekken van een trui, t-shirt of hemd.



Strek je armen als je je veters strikt.



Strek je armen wanneer je je broek pakt om hem omhoog te trekken.



Strek je armen wanneer je je sokken aantrekt.

ERGOTHERAPIE Huiswerkcoefening 2

Ballon omhoog wegduwen met stok

Doel

Strekken van de elleboog (extensie).

Opmerkingen

Variaties: maak de stootbeweging langzaam en snel. Je kunt de ballon ook overspelen.

Frequentie

Herhaal de stootbeweging elke dag minstens 20 keer.



Beginpositie: houd je armen gebogen voor je lichaam en houd met je handen de stok aan beide kanten vast.



Stoot de ballon omhoog, door met de stok tegen de ballon te stoten.



Zorg dat je je ellebogen zo ver mogelijk strekt. Buig daarna je armen weer terug in de beginpositie. Herhaal deze oefening.

Grote oppervlakken insmeren

Doel

Strekken van de elleboog (extensie).

Opmerkingen

Variaties: ramen zemen (met spons), badkamer schoonmaken, auto wassen, spiegels/ramen insmeren met scheerschuim en/of vingerverf, een krijtbord schoonmaken, vingerverf badschuim (HEMA), papier maché, etcetera.

Frequentie

Herhaal deze oefening waar mogelijk in dagelijkse situaties en spelmomenten.



1

Beginpositie: zit ontspannen aan tafel.



2

Strek je ellebogen zover je kunt, draai je handen met je handpalmen naar beneden.



3

Smeer het oppervlak in. Maak grote bewegingen en houd je ellebogen gestrekt.

ERGOTHERAPIE Huiswerkoefening 4

Handen stempelen op horizontaal vlak

Doel

Strekken van de elleboog (extensie).

Frequentie

Stempel een heel groot blad vol, in verschillende kleuren.



1

Beginpositie: zet twee bordjes met vingerverf op tafel. Zorg dat je handen op de bordjes passen. Leg een groot vel papier onder de bordjes. Ga aan tafel zitten.



2

Strek je armen naar voren en maak je ellebogen recht, zover als je kunt. Spreid je vingers. Doop je handen in de verf op de bordjes.



3

Stempel daarna op het grote vel papier. Je polsen blijven hierbij recht.

Geld in spaarpot doen

Doel

Driepuntsgreep, pincetgreep maken en manipuleren.

Opmerkingen

Let op: probeer geen muntstukken te laten vallen. Als de pincetgreep te moeilijk is, probeer het dan met de driepuntsgreep. Als het in de spaarpot doen te lastig is, doe het muntstuk dan in een schaalpje.

Variaties: je kunt dit ook doen met knikkers, snoepjes, macaroni, spelletjes met kleine voorwerpen, insteekmozaïek, etcetera. Varieer met grote en kleine voorwerpen.

Frequentie

Begin met 3 muntstukken en bouw dit op tot 10 muntstukken. Dus: 1^e keer 3 muntstukken, 2^e keer 4 muntstukken, etcetera.



Neem meerdere muntstukken in je hand.



Manipuleer een muntstuk tussen de toppen van je duim, middelvinger en wijsvinger en maak een driepuntsgreep. Doe het muntstuk dan in de spaarpot.



Manipuleer een muntstuk tussen de toppen van je duim, middelvinger en wijsvinger en maak een pincetgreep. Doe het muntstuk dan in de spaarpot.

ERGOTHERAPIE Huiswerkoefening 6

Papier scheuren en propjes maken

Doel

Driepuntsgreep, lateraalgreep maken en manipuleren.

Opmerkingen

Variaties: maak van de propjes een propjes-schilderij.

Frequentie

Zorg voor veel herhaling. Maak dus een product van de propjes die je stimuleert om veel propjes te maken. Maak minstens 20 propjes.



Scheur het papier door met je duim en wijsvinger een lateraalgreep op het papier te maken en de handen een tegengestelde beweging te laten maken.



Maak een propje van het papier tussen de duim, wijsvinger en middelvinger (driepuntsgreep).



Maak het propje zo klein mogelijk.

Solitaire

Doel

Sleutelgreep, driepuntsgreep, pincetgreep maken en manipuleren.

Opmerkingen

Let op: laat zo min mogelijk pionnetjes vallen en zorg voor veel herhaling.

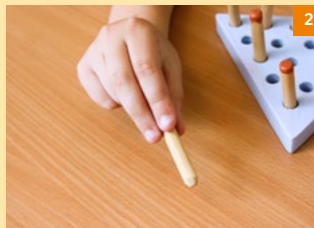
Variaties: de oefening is ook mogelijk met spelletjes als Zeeslag, Mastermind, insteekmozaïek en andere spelletjes met pionnetjes. Verzamel de pionnetjes die je hebt weggespeeld tijdens het spelletje in je hand om het moeilijker te maken.

Frequentie

Zorg voor veel herhaling, dus kies een spel waar je zoveel mogelijk handelingen moet verrichten. Zorg voor minstens 20 herhalingen.



Speel het spel Solitaire en hanteer de pionnetjes met een sleutelgreep. OF:



Speel het spel Solitaire en hanteer de pionnetjes met een driepuntsgreep. OF:



Speel het spel Solitaire en hanteer de pionnetjes met een pincetgreep.

Tangle

Doel

Sleutelgreep, driepuntsgreep, pincetgreep maken en manipuleren.

Opmerkingen

Let op: zorg dat je de grepen afwisselt. Als je geneigd bent vooral met je goede hand te spelen, speel dan bewust met alleen je oefenhand.

Frequentie

Doe deze oefening op momenten dat je bijvoorbeeld TV kijkt of ergens naar luistert. Speel minstens 15 minuten met de Tangle.



Beginpositie: pak een Tangle in je hand.



Manipuleer de Tangle en gebruik hierbij een sleutelgreep. OF:



Manipuleer de Tangle en gebruik hierbij een driepuntsgreep. OF:



Manipuleer de Tangle en gebruik hierbij een pincetgreep.

ERGOTHERAPIE Huiswerkcoefening 9

Vier-op-een-rij

Doel

Driepuntsgreep, pincetgreep maken en manipuleren.

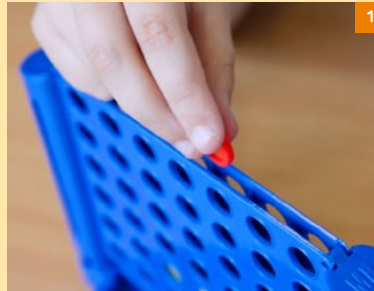
Opmerkingen

Let op: controleer goed de greep die je maakt; een pincetgreep is vaak moeilijker dan een driepuntsgreep.

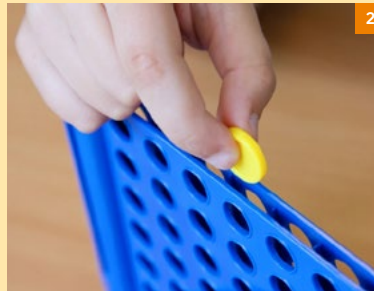
Variaties: de oefening is ook mogelijk met spelletjes als Zeeslag, Mastermind, insteekmozaïek en andere spelletjes met pinnetjes/pionnen. Verzamel meerdere stenen in je hand en stop ze daarna één voor één in het raster om het moeilijker te maken; gebruik alleen je oefenhand!

Frequentie

Zorg voor veel herhaling, dus kies een spel waar je zoveel mogelijk handelingen moet verrichten. Zorg voor minstens 20 herhalingen.



Pak de stenen op met een driepuntsgreep. Doe deze in het raster.
OF:



Pak de stenen op met een pincetgreep. Doe deze in het raster.

Dobbelstenen werpen

Doel

Onderarm naar buiten draaien (supinatie).

Opmerkingen

Let op: draai niet met je bovenlichaam als je je arm naar binnen of naar buiten draait. Probeer dit echt met alleen je onderarm te doen. Als dit niet lukt, laat iemand je een beetje helpen om recht te blijven zitten.

Variaties: er zijn veel leuke dobbelspelen, zoals Yahtzee, Ganzenbord, Backgammon, Animal Farm, Risk, etcetera.

Frequentie

Gooi het hele spel dat je speelt, met je oefenhand. Gooi minimaal 10 keer. Kies een spel waarbij je elke beurt moet dobbelen.



Beginpositie: leg het spel met dobbelstenen klaar, zodat je er mee kunt beginnen. Ga aan tafel zitten en houd je armen ontspannen op tafel.



Draai je onderarm naar buiten en leg met je andere hand de dobbelstenen op je oefenhand.



Draai je arm weer naar binnen en laat de dobbelstenen over tafel rollen. Speel het spel verder en gooi de dobbelstenen steeds als stap 1 en 2.

Handen wassen

Doel

Onderarm naar buiten draaien (supinatie).

Opmerkingen

Let op: draai niet met je bovenlichaam als je je arm naar binnen of naar buiten draait. Probeer dit echt met alleen je onderarm te doen. Als dit niet lukt, laat iemand je een beetje helpen om recht te blijven staan.

Variaties: deze oefening kan ook met scheerschuim, vingerverf (handen schilderen en stempelen) en haarschuim, badzeep, gel, etcetera.

Frequentie

Doe deze oefening elke dag, bij elke gelegenheid dat je je handen wast of bij de genoemde variaties.



Beginpositie: ga voor de wasbak staan en zorg dat je een zeepompje hebt.



Draai je oefenhand naar buiten en duw met je andere hand op het zeepompje. Vang met je oefenhand de zeep op.



Was je handen grondig.



Draai hierbij je onderarmen naar buiten, naar binnen en weer terug. Droog daarna je handen af.

Memorykaartjes omdraaien

Doel

Onderarm naar buiten draaien (supinatie).

Opmerkingen

Let op: draai niet met je bovenlichaam als je je arm naar binnen of naar buiten draait. Probeer dit echt met alleen je onderarm te doen. Als dit niet lukt, laat iemand je een beetje helpen om recht te blijven zitten.

Variaties: je kunt deze oefening bij elk spel doen waarbij je kaartjes moet omdraaien, zoals Monopoly, Kolonisten, Animal Party, etcetera.

Frequentie

Kies een spel waarbij je het liefst elke beurt een kaartje moet omdraaien. Draai minimaal 10 keer.



1

Beginpositie: spreid de memorykaartjes uit over de tafel. Ga aan tafel zitten.



2

Leg je oefenhand op het kaartje dat je wilt omdraaien en schuif het naar de rand van de tafel.



3

Pak het kaartje tussen je duim en vingers.



4

Draai het kaartje om. Je hand draait hierbij naar buiten. Leg het terug en doe elke draaibeurt als de stappen 2 en 3.

Draaien met regenmaker

Doel

Onderarm naar buiten draaien (supinatie).

Opmerkingen

Let op: draai niet met je bovenlichaam als je je arm naar binnen of naar buiten draait. Probeer dit echt met alleen je onderarm te doen. Als dit niet lukt, laat iemand je een beetje helpen om recht te blijven zitten.

Variaties: deze oefening kun je ook doen met een water-olieflesje.

Frequentie

Herhaal zo vaak als je wilt, maar minimaal 20 keer.



Beginsituatie: zet de regenmaker verticaal op tafel.



Pak de regenmaker met je arm naar binnen gedraaid.



Draai de regenmaker om door je arm naar buiten te draaien.



Houd de regenmaker in deze stand, tot je geen geluid meer hoort. Draai hem terug en herhaal.

Voorwerpen aannemen in een 'kommetje' van de handen

Doel

Onderarm naar buiten draaien (supinatie).

Opmerkingen

Let op: draai niet met je bovenlichaam als je je arm naar binnen of naar buiten draait. Probeer dit echt met alleen je onderarm te doen. Als dit niet lukt, laat iemand je een beetje helpen om recht te blijven zitten.

Variaties: ontvang voorwerpen als wisselgeld, snoepjes, etcetera. Ook kun je deze houding aannemen als je je handen als schepje wilt gebruiken, bijvoorbeeld water scheppen in bad, in de zandbak, etcetera.

Frequentie

Doe deze oefening zo vaak als je kunt. Bij elke keer dat je iets ontvangt, houd je handen dan in de positie bij stap 1, 2 of 3.



Maak met je handen een bidgreep en draai dan je handen naar buiten. Ontvang zo het voorwerp dat je aangeboden krijgt. OF:



Draai bij grotere voorwerpen beide handen afzonderlijk van elkaar naar buiten. Ontvang het voorwerp dat je aangeboden krijgt. OF:



Draai je handen naar buiten en schuif één hand onder de andere. Ontvang het voorwerp dat je aangeboden krijgt.

Bekers oppakken en verplaatsen

Doel

Strekken van de duim (duimabductie/oppositie).

Opmerkingen

Variaties: verander de inhoud, bijvoorbeeld water, zand, rijst. Neem smallere/bredere bekertjes.

Frequentie

Pas deze oefening in zoveel mogelijk situaties toe.



Beginpositie: een beker met water staat op tafel. Je hand bevindt zich naast de beker.



Open je hand, waarbij je al je vingers en je duim strekt.



Sluit je hand om de beker. Zorg dat de ruimte tussen de duim en wijsvinger rond is. Til de beker op en verplaats deze.



Dit is de foute manier. Alle vingers en de duim bevinden zich hier aan dezelfde kant.

Groot Solitaire

Doel

Strekken van de duim (duimabductie/oppositie).

Frequentie

Speel het spel minimaal 1 keer helemaal uit.



1

Beginpositie: je zit op een stoel aan tafel. Het spel staat recht voor je. De pionnen staan op tafel.



2

Open je hand, waarbij je al je vingers en je duim strekt.



3

Sluit je hand om de pion. Zorg dat de ruimte tussen de duim en wijsvinger rond is.



4

Til de pion op en plaats deze in het bord. Doe dit met alle pionnen. Speel daarna het spel.

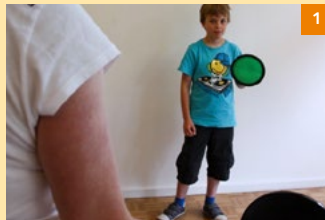
Klittenbandspel

Doel

Strekken van de duim (duimabductie/oppositie).

Frequentie

Speel minstens 20 keer over en weer.



1 Je staat tegenover iemand anders. In je goede hand heb je het klittenbandbord vast.



2 De persoon tegenover je gooit de bal naar je toe. Je vangt de bal op met het klittenbandbord.



3 Je opent je oefenhand, waarbij je al je vingers en de duim strekt.



4 Je sluit de hand om de bal en trekt de bal van het klittenbandbord af. Geef de bal aan degene tegenover je en speel het spel opnieuw.

Knikkerbaan bouwen

Doel

Strekken van de duim (duimabductie/oppositie).

Frequentie

Bouw een grote knikkerbaan, waarbij je minstens 20 keer een cilinder met je oefenhand toevoegt.



1

Beginpositie: je zit op een stoel aan tafel. De onderdelen van het spel (cilinders) staan op tafel. Je oefenhand bevindt zich naast de cilinder.



2

Open je oefenhand waarbij je al je vingers en de duim strekt.



3

Sluit je oefenhand om de cilinder en plaats deze bovenop de andere cilinder, die je met je goede hand vast houdt. Speel het spel verder.

Ballon omhoog duwen met stok

Doel

Pols omhoog bewegen (dorsaalflexie).

Frequentie

Speel de ballon minimaal 20 keer over.



1

Beginpositie: je staat in een vrije ruimte en hebt met beide handen een stok vast.



2

Houd je polsen zover mogelijk omhoog gebogen.



3

Beweeg beide armen omhoog en duw met de stok de ballon omhoog.



4

Probeer de ballon hoog te houden door met de stok steeds tegen de ballon de duwen.

ERGOTHERAPIE Huiswerkoefening 20

Grote oppervlakken insmeren

Doel

Pols omhoog bewegen (dorsaalflexie).

Opmerkingen

Let op: de pols moet omhoog gebogen staan (in de richting van de handrug).

Variaties: auto wassen, ramen wassen, met scheerschuim de muur van de badkamer insmeren, met vingerverf een mooie tekening maken etcetera.

Frequentie

Pas deze oefening in zoveel mogelijk situaties toe.



Beginpositie: je staat tegenover een verticaal oppervlak. Je arm bevindt zich naast je lichaam met een spons in je oefenhand.



Strek je arm, duw de spons tegen de muur met gestrekte vingers. Beweeg je arm naar boven, zorg dat je pols hierbij omhoog gebogen staat.



Maak met je arm bewegingen van links naar rechts en van boven naar beneden.

ERGOTHERAPIE Huiswerkcoefening 21

Handen stempelen op een verticaal vlak

Doel

Pols omhoog bewegen (dorsaalflexie).

Frequentie

Maak minstens 10 afdrukken met je oefenhand waarbij er een polsrimpel te zien is.



1

Beginpositie: je staat tegenover een muur. Op de muur bevindt zich een groot vel papier.



2

Doop beide handen in de vingerverf.



3

Beweeg je armen naar voren en duw je handen op het papier. Je vingers zijn hierbij gestrekt, de pols is omhoog gebogen en de elleboog gestrekt.



4

Als je het goed doet, ontstaat er een rimpel aan de bovenzijde van je pols.

Klei kneden

Doel

Strekken en buigen van de vingers (extensie en flexie).

Opmerkingen

Variaties: theraputty, stressbal

Frequentie

Herhaal deze oefening minimaal 15 keer.



Beginpositie: je zit op een stoel.
De klei bevindt zich in je hand.



Sluit de hand en knijp zo hard mogelijk in de klei.



Open je hand, waarbij je al je vingers en de duim volledig strekt.

Knikkerbaan bouwen

Doel

Strekken en buigen van de vingers (extensie en flexie).

Frequentie

Bouw een grote knikkerbaan, waarbij je minstens 20 keer een cilinder met je oefenhand toevoegt.



1

Beginpositie: je zit op een stoel aan tafel. De cilinders van het spel staan op tafel. Je oefenhand bevindt zich naast een cilinder.



2

Open je oefenhand waarbij je al je vingers en de duim zo ver mogelijk strekt.



3

Sluit je hand om de cilinder.



4

Plaats de cilinder met je oefenhand op een andere cilinder.

Knutselen

Doel

Strekken en buigen van de vingers (extensie en flexie).

Frequentie

Pas deze oefeningen toe tijdens knutsel-activiteiten.



Kleuren: houd je papier tegen met je oefenhand tijdens het kleuren.



Lijmen: houd de lijmfles vast met je oefenhand.



Propjes maken en opplakken: maak propjes met afwisselend een lateraalgreep, pincetgreep en driepuntsgreep.



Scheuren: scheur het papier afwisselend met een lateraalgreep, pincetgreep en driepuntsgreep.



Huiswerkoefeningen