

ADVIESBLAD INHAND MANIPULATIES

Met manipulatieve vaardigheden in een hand worden die vaardigheden bedoeld, waarbij de stand van een voorwerp in de hand wordt aangepast voor gebruik, positioneren of loslaten. Het voorwerp blijft hierbij in een hand en komt tijdens het manipuleren niet in contact met de onderlaag of het lichaam. Bijvoorbeeld: het oppakken van meerdere munten en deze een voor een in een spaarpot stoppen – het in de hand schuiven van een potlood om deze dichterbij de punt vast te pakken – het omdraaien van een potlood om met de achterkant te gummen.

Deze manipulatieve vaardigheden kunnen ook met stabilisatie van een of meer voorwerpen in de hand gebeuren. Hiervoor is de hand zogenaamd in tweeën gedeeld. De pink en ringvinger kunnen stabiliseren, terwijl de duim, wijs- en middelvinger kunnen manipuleren. Als kinderen problemen hebben met de fijne motoriek komt dit vaak in de manipulatieve vaardigheden naar voren. Problemen in deze vaardigheden hebben een sterke samenhang met schrijfproblemen. Het veelvuldig oefenen van manipulatieve vaardigheden kan bijdragen aan een verbetering van onder andere de schrijfvaardigheid.

OEFENINGEN

- Spaarpot met muntjes: een muntje pakken met de toppen van duim en vinger(s) en naar de handpalm bewegen. Van de handpalm weer naar de vingertoppen bewegen en in de spaarpot stoppen. Als dit lukt met een muntje kun je het met meer muntjes proberen (met stabilisatie). Je pakt dan een voor een twee of meer muntjes en stopt deze een voor een in de spaarpot.
- Kralen rijgen: hierbij pak je eerst een kraal die je met de toppen van de duim en vinger(s) naar de handpalm beweegt, daarna beweeg je de kraal weer terug naar de vingertoppen en rijgt deze op de veter. Dit kan ook met meerdere kralen geoefend worden.
- Reisvariant vier-op-een-rij: speel dit met meerdere fiches in een hand.
- In een potlood klimmen en met de vingers naar de punt toe lopen.
- Potlood in de hand omdraaien.
- Met een hand een kleuren- of cijferdobbelsteen pakken en met de toppen van de vingers de gevraagde kleur of het gevraagde cijfer op tafel zetten. Dit kan eventueel ook met meerdere dobbelstenen worden geoefend.
- Chinese ballen in de palm van de hand om elkaar een draaien.

Natuurlijk kunnen op bovenstaande oefeningen variaties gemaakt worden. Houdt hierbij rekening met de moeilijkheidsgraad door de volgende opbouw te hanteren:

- Begin met grotere voorwerpen, stap daarna over naar kleinere.
- Begin met oefeningen die alleen gericht zijn op het manipuleren (dus werken met de duim, wijs- en middelvinger). Dit kan later uitgebreid worden naar een combinatie van stabiliseren en manipuleren.
- Het gecombineerd stabiliseren en manipuleren kan ook met meer dan twee voorwerpen.

Verder is het belangrijk bij deze oefeningen op de volgende punten te letten:

- Een goede zithouding; voeten plat op de grond, tafel iets hoger dan ellebooghoogte.

- Beide armen liggen tot en met de elleboog op tafel. De elleboog van de hand waarmee gewerkt wordt, steunt op tafel de ander ligt losjes op de tafel.
- Oefen kortdurend (totaal max. 10 minuten) en regelmatig. Bij voorkeur dagelijks.
- Blijf niet in een spel hangen als dit niet lukt, probeer dan een ander, gemakkelijker spel.