



5. Over arm of been wrijven

Doel: stimuleren van aangedane hand, arm en been, aandacht richten op de arm en het been.

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



- 2 Wrijf met de hand over de arm tot aan de schouder.

Herhaal 5 x



- 3 Leg de goede hand bovenaan het aangedane been. Kijk naar het been. Wrijf over het been naar de knie.

Herhaal 5 x



VARIATIE 1 Om de arm of het been nog meer te prikkelen kunt u er voorzichtig een beetje in knijpen.

VARIATIE 2 Wrijf de arm of het been in met crème.

