



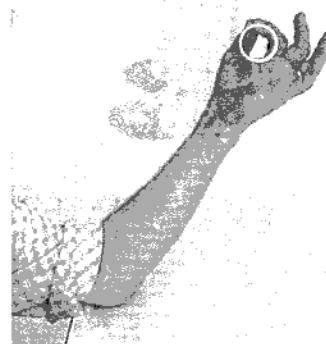
34. O-vormen maken met duim en vingers

Doel: coördinatie van de vingers verbeteren.

Doe deze oefeningen met de aangedane hand.

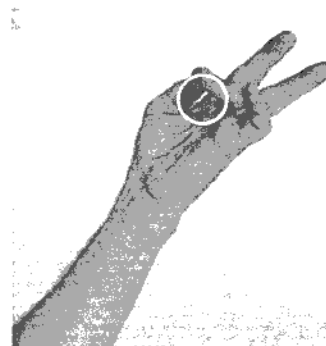
- 1 Steun met de elleboog van de aangedane arm op tafel. Breng de wijsvinger naar de duim en maak een cirkel.

Herhaal 5 x

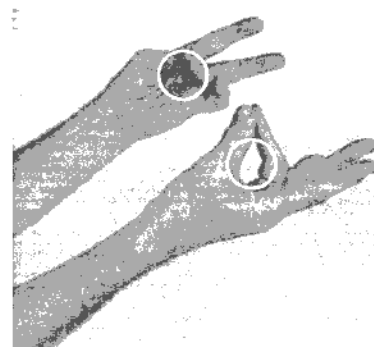


- 2 Breng de middelvinger naar de duim en maak een cirkel. Doe dit ook met de ringvinger en de pink.

Herhaal 5 x



TIP Doe de oefening met beide handen. Het zien van de beweging van de goede hand stimuleert de hersenen om de beweging ook met de aangedane hand te maken.



VARIATIE Doe dezelfde oefeningen met de ogen dicht.