

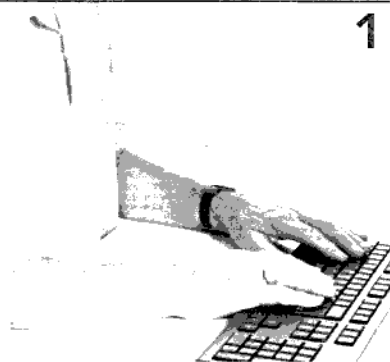


48. Computer gebruik

Doel: fijne motoriek van de hand verbeteren.

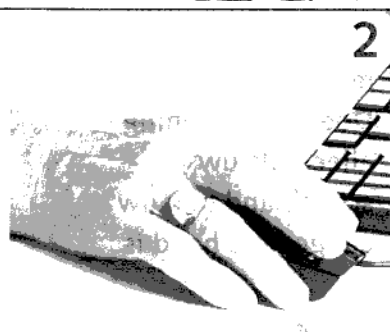
Nodig: computer, laptop of tablet.

- 1 Ga recht achter de computer zitten. Steun de onderarmen gedeeltelijk op tafel. De vingers van beide handen raken de toetsen. Voeten naast elkaar op de grond.

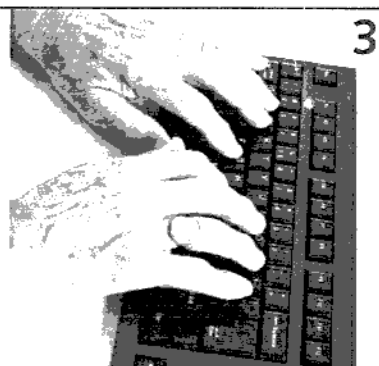


TIP Vraag de ergotherapeut om advies over de juiste houding.

- 2 Gebruik de muis zoals gewend. Gebruik de aangedane hand als dit de voorkeurshand is.



- 3 Schakel beide handen in bij het typen. Typ niet te snel. Oefen eerst de juiste plaatsing van de vingers op de toetsen. Ga daarna pas sneller typen.



TIP Er is ook een app van de oefengids voor iPad of tablet. De Oefen App Beroerte is te koop in de App Store en de Google Play Store.

- 4 Websites om te bekijken en te oefenen:
www.hersensletsel.nl
www.hersenstichting.nl
www.neurocampus.com

Voor smartphone of tablet:
www.revalidatieapps.nl

