

Alledaagse handelingen oefenen



Alledaagse handelingen geven u een goede gelegenheid om te oefenen. U moet tóch elke dag uw tanden poetsen, dus dan kunt u er net zo goed een oefening van maken. We raden u aan om hierbij zoveel mogelijk uw aangedane zijde in te schakelen. U stimuleert zo het herstel.

Dit vraagt zeker in het begin wel doorzettingsvermogen, omdat het vaak moeilijker gaat dan voorheen. Toch is het belangrijk om dit wel te doen. Uit onderzoek blijkt namelijk dat oefeningen gekoppeld aan een praktische handeling meer effect hebben dan andere oefeningen.

