

Samen sterk: twee handjes thuis aan het werk

informatie voor patiënten

Dit boekje is van:

INFO POSTER

Op de poster kan je elke maand samen met je kind een aantal oefeningen kiezen die je wil uitvoeren.



Maak het speels door bijvoorbeeld:

- met **whiteboardstiften** aan te duiden welke oefeningen jullie deze maand gaan doen
- **vrolijke stickers** te plakken
- **gekleurde post-its** te gebruiken
- **velcro** te gebruiken om symbolen makkelijk te verplaatsen

Zo blijft de poster levendig en flexibel, past hij zich makkelijk aan aan wat binnen jullie gezin werkt, en biedt hij elke maand weer nieuwe, leuke en motiverende oefeningen om samen mee aan de slag te gaan.

SPELBOEKJE

Welkom bij het spelboekje! Dit boekje biedt praktische tips en oefeningen om samen met je kind te werken aan bimanueel (tweehandig) spel. Pas de oefeningen aan aan de behoeften van je kind en maak het spel leuk en leerzaam.

Het boekje bevat achteraan een 'challenge' waarmee je elke week nieuwe spelletjes kan uitproberen en jullie voortgang kan bijhouden.

Een belangrijk onderdeel is de **actieterm**. Vul hier een gezamenlijke term in die iedereen gebruikt om het bimanuele gebruik te stimuleren, bijvoorbeeld:

“Onze actieterm is: waar is je andere handje?”

Actieterm:

.....
.....
.....
.....
.....



TIPS

Grijp de juiste aanpak: handige tips voor succes!




**Maak het leuk:
gebruik kleuren,
liedjes en spelletjes.**



**Bied speelgoed aan
aan de aangedane
zijde.**



**Geef je kind
ruimte om zelf
oplossingen
te vinden.**



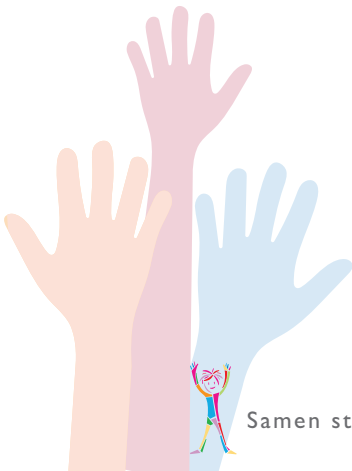
**Wissel tussen
grove en fijne
motoriek
(bv. bal rollen vs.
kralen rijgen).**

In een stabiele zithouding is het voor je kind het makkelijkst om de focus op de handen te houden.

Plaats de aangedane hand dicht bij de actie.

Zorg voor succeservaringen.

Geef positieve feedback door vragen te stellen zoals: “Weet je nog hoe je het moet vasthouden?”, in plaats van te corrigeren.



LEREN GRADEREN

Pas oefeningen aan aan het niveau van je kind.

**Voeg een extra
uitdaging toe:
laat je kind bijvoorbeeld
sorteren op kleur of
een patroon volgen,
maar behoud de
bimanuele handeling.**

**Observeer en
laat je kind proberen:
kijk eerst hoe je kind
de taak zelf uitvoert.**

**Start met grote,
lichte voorwerpen
die makkelijk vast te
nemen zijn en bouw
daarna rustig op naar
kleinere of zwaardere
materialen.**



Verander de ondersteuning geleidelijk: begin met fysieke hulp, ga over naar verbale aanmoediging en eindig met zelfstandige uitvoering.

Materialen aangeven vs. zelf nemen: geef eerst het materiaal aan je kind om het te laten focussen. Later kan je kind het direct zelf oppakken.



ONTWIKKELING BIMANUEEL HANDGEBRUIK

Het samen leren gebruiken van beide handen (= bimanueel handgebruik) start vanaf de leeftijd van 6 maanden met het doorgeven van voorwerpen. Dat evolueert naar asymmetrische tweehandige bewegingen waarbij de handen samen, maar elk met een andere beweging, een taak uitvoeren. Die vaardigheden ontwikkelen zich verder tot in de vroege adolescentie. Zo leren we in het dagelijks leven moeilijkere handelingen geleidelijk aan uit te voeren, zoals veters binden, een appel schillen ... Het is daarom belangrijk om de bimanuele vaardigheden te blijven oefenen tot op deze leeftijd.

Met een analyse van het bovenste lidmaat geeft de AHA-test (Assisting Hand Assessment) ons een beeld van hoe vaak en hoe efficiënt je kind de aangedane zijde gebruikt. Met die informatie kunnen aandachtspunten voor oefeningen en therapie worden opgevolgd.

BELANG VAN EENHANDIG OEFENEN NAAST TWEHANDIG OEFENEN

Naast het oefenen met de twee handen samen, kan het aangewezen zijn om ook eenhandig te oefenen met CIMT (Constraint Induced Movement Therapy), om zo de mogelijkheden van de aangedane zijde te optimaliseren en te onderhouden.

Naast een voorwerp vasthouden is ook het grijpen, loslaten en goed oriënteren met de aangedane zijde belangrijk om de twee handen samen vlot te kunnen gebruiken.

AAN DE SLAG!

Wat volgt zijn enkele uitgewerkte oefeningen.

We starten telkens met een echte basisoefening en tonen in de ‘trapjes hoger’ hoe je de oefening steeds een beetje uitdagender kan maken voor je kind. Kies om te starten het voorbeeld wat het best bij het niveau van je kind past.

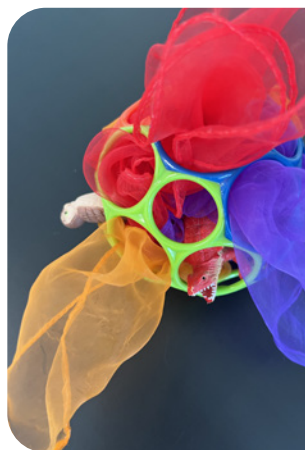
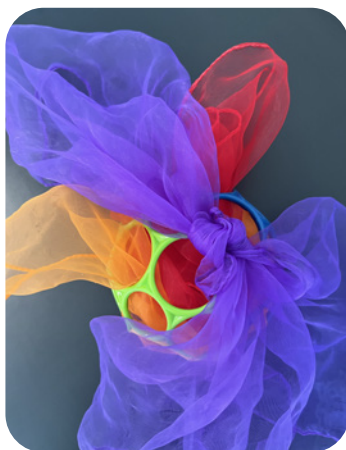
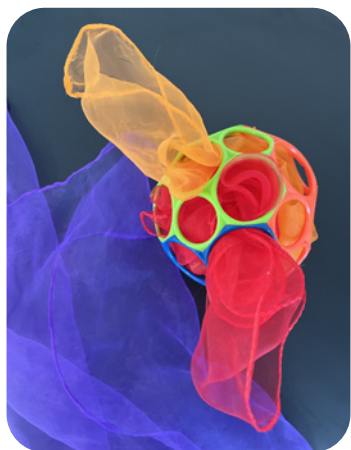
Via de QR-code vind je nog wat extra handvaten om je kind optimaal te begeleiden in het leren gebruiken van beide handen.

Veel kijkplezier!

Na onze uitgewerkte oefeningen staat een hele lijst met challenges. Dit zijn extra oefeningen ter inspiratie die je zelf kan aanpassen aan het niveau en de interesses van je kind. Gebruik hiervoor gerust de ideeën in de ‘trapjes hoger’ van de uitgewerkte oefeningen.



OBALL



BASIS: Laat je kind de sjaaltjes voelen en uit de bal trekken.

Trapje hoger:

- ✿ Verstopt de sjaaltjes dieper in de bal.

Trapje hoger:

- ✿ Leg knopen in de sjaaltjes, laat ze losmaken.
- ✿ Voeg een eenvoudige opdracht toe zoals: “Haal het rode sjaaltje eruit!”.

Trapje hoger:

- ✿ Verstopt kleine voorwerpen tussen de sjaaltjes.

Trapje hoger:

Maak een spel:

- ✿ “Welke kleur/voorwerp kan je als eerste vinden?”

**Bekijk
de video hier!**



NOTITIES

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes, arranged in a large rounded rectangular frame.



SCHEUREN

BASIS: zacht, dun papier

- * Laat je kind voelen, knijpen ...
- * Demonstreer het scheuren aan je kind en maak samen propjes.

Trapje hoger: dun papier met voorgescheurde deeltjes

- ✿ Hier kan je stickers plakken of bolletjes kleuren om de juiste duimpositie aan te geven (zie filmpje).



Trapje hoger: scheuren en plakken op tekening

- ✿ Opdracht geven: "Maak het gras groen".
- ✿ Experimenteren met papersoorten.

Trapje hoger: lijnen volgen

- ✿ Langs voorgetekende lijnen scheuren.

Trapje hoger: collage met steviger papier

- ✿ Vrij scheuren, kunstwerk maken.
- ✿ Lijmen van de snippers op een zelfgemaakte tekening.



Stop de snippers in een pennenzak met rits – extra leuk én uitdagend om open te maken!



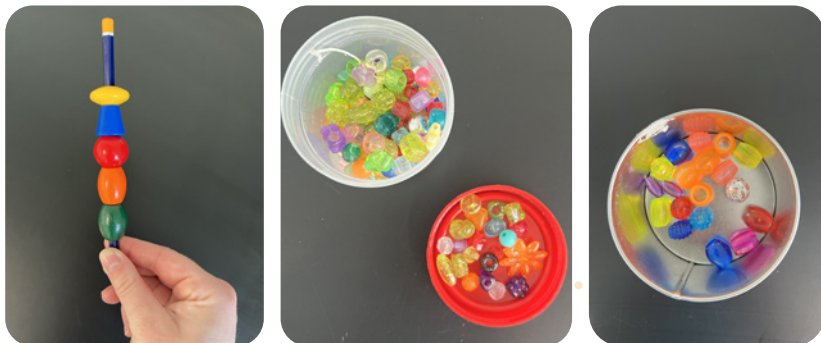
**Bekijk
de video hier!**



RIJGEN

BASIS: grote kralen of ringen afhalen van een stokje.

- * Vastpakken, voelen, spelen.
- * Beweging ontdekken met satéprikker, potlood ...



Trapje hoger: grote kralen en stevig koord

- 🌸 Zelf kraal op het koord schuiven.
- 🌸 Veter met verstevigd uiteinde gebruiken.
- 🌸 Opdracht geven: “Pak de rode kraal”.

Trapje hoger: meerdere kralen rijgen

- 🌸 Zelfstandig rijgen.
- 🌸 Eenvoudige patronen introduceren (“Blauw-geel-blauw”).

Trapje hoger: kleinere kralen en dunner koord

- 🌸 Tellen oefenen (“Rijg drie kralen”).
- 🌸 Kleurpatronen maken.

Trapje hoger: kleine kralen en elastiek

- 🌸 Armbandjes of kettingen maken.
- 🌸 Patroon volgen.

**Bekijk
de video hier!**





NOTITIES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



SPEELGOED



Bekijk
de video hier!



ENKELE VOORBEEDEN VAN SPEELGOED WAAR BIMANUELE HANDELINGEN VOOR NODIG ZIJN:

- ✿ Tactiele klikkralen
- ✿ Smart max magneten
- ✿ Montessori sensorisch trekkoord speelgoed
- ✿ Velcro fruit speelgoed

TIPS VOOR AANKOOP SPEELGOED BIMANUEEL GEBRUIK:

1. Kies groot, licht en makkelijk vast te nemen speelgoed voor kleine handjes.
2. Speelgoed dat draaien, knijpen, openen en stapelen stimuleert.
3. Meegroeï-speelgoed: past bij verschillende leeftijden en niveaus
4. Speelgoed wat uitnodigt om samen te spelen: interactie met ouders of broers/zussen

CHALLENGES

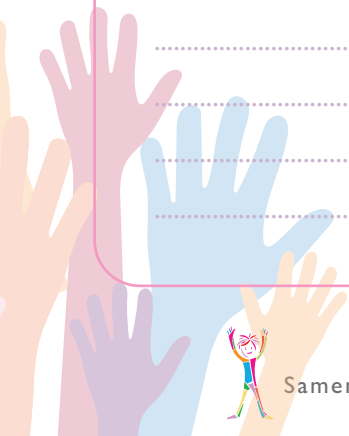
► **AANDACHTSPUNT:** zorg ervoor dat je kind bij deze activiteiten beide handen actief inzet.

- 1. Handen samen klappen op een liedje.
- 2. Twee voorwerpen tegen elkaar slaan (bv. blokken of lepels).
- 3. Bellen blazen en kapot klappen.
- 4. Duploblokken of magneetstaven van elkaar trekken.
- 5. Ballen in een zakje of netje stoppen en eruit halen.
- 6. Kleine balletjes of pompons in een fles stoppen.
- 7. Schuifwaterpistool.
- 8. Potje met zand (rijst, water ...) overgieten in een ander potje en weer terug.
- 9. Vingerpopjes op beide handen doen en laten 'praten'.
- 10. Papier in reepjes scheuren en opplakken.
- 11. Stukjes deeg/klei met beide handen kneden en rollen.
- 12. Pennenzakje laten openen en sluiten in combinatie met tekenen en kleuren.
- 13. Beker vullen aan een kraan met hendel.
- 14. Swoosh ball.
- 15. Stickertjes lostrekken en plakken.
- 16. Elastiekjes over een flesje spannen en er weer afhalen.
- 17. Een potje open- en dichtdraaien.
- 18. Elastiekjes over stekelbal trekken.
- 19. Doppen sorteren en op flessen draaien.
- 20. Sokjes sorteren en op de wasdraad hangen met een wasknijper.
- 21. Lemniscaat balans.
- 22. Veters door gaatjes rijgen (bv. in een kartonnen vorm).
- 23. Windel oprollen.
- 24. Verschillende soorten sluitingen (rits, knopen, veters, horlogeband, gesp, kliksluiting)



NOTITIES

A series of 20 horizontal dotted lines for taking notes.



© mei 2026 UZ Leuven

Overname van deze tekst en illustraties is enkel mogelijk na toestemming van de dienst communicatie UZ Leuven.

Ontwerp en realisatie

Deze tekst werd opgesteld door het CP-referentiecentrum in samenwerking met dienst communicatie.

U vindt deze brochure ook op www.uzleuven.be/brochure/701879.

Opmerkingen of suggesties bij deze brochure kunt u bezorgen via communicatie@uzleuven.be.

Verantwoordelijke uitgever

UZ Leuven

Herestraat 49

3000 Leuven

tel. 016 33 22 11

www.uzleuven.be

 mynexuzhealth



Raadpleeg uw medisch dossier
via nexuzhealth.com
of download de app

