

## Tasten en waarnemen

# Lichaamsbewustzijn



### Activiteit: Tril- en massage-apparaten laten ervaren.

#### Opbouw van de activiteit

0-2

- Laat de cliënt eerst het apparaat onderzoeken als dit nog niet aan is.
- Laat daarna het geluid horen.
- Laat eerst voorzichtig de aanraking ervaren als het apparaat aan staat.
- Bouw de activiteit op en masseer pas daarna stevig. Begin met de benen.
- Breid het masseren uit naar de schouders en eventueel de handen.
- Benoem de lichaamsdelen.

2-4

- Doe de handelingen eventueel in een vaste volgorde. Zo weet de cliënt welk lichaamsdeel aan de beurt is en kan hij zich erop voorbereiden.
- Laat de cliënt zelf het apparaat onderzoeken en ermee spelen als hij dat wil.
- Vraag of de cliënt zijn arm/hand of been/voet kan aangeven om te masseren.
- Laat de cliënt zelf delen van het lichaam masseren met het apparaat.
- Leg een handdoek op het werkblad van een rolstoel en zet daar het apparaat op. Het hele blad gaat dan trillen.
- Zet voor een cliënt die vaak in bed ligt het trilapparaat op het kussen of op het matras. De trilling verplaatst zich dan door het matras.

4-6

- Laat de cliënt zelf aangeven waar hij gemasseerd wil worden. Hij kan dit benoemen of het betreffende lichaamsdeel aanreiken.

- Laat de cliënt zelf delen van het lichaam masseren met het apparaat.

#### Observatie- en aandachtspunten

- Wees alert op de sterkte van de trilling en het geluid. Deze kunnen de volgende reacties oproepen: toename van spierspanning, een gespannen grimas in het gezicht, terugtrekken van een lichaamsdeel, of verstillen. Bouw de activiteit dan langzaam op.
- Observeer of de cliënt een voorkeur heeft voor bepaalde lichaamsdelen om te laten masseren.
- Kijk of je kunt zien of de cliënt ontspannen raakt van de massage of dat hij juist heel actief wordt.
- Houd er rekening mee dat sommige cliënten een voorkeur hebben voor plaatsing van het tripapparaat op de botten, omdat trillingen zo extra sterk gevoeld worden.

#### Alternatieve materialen

Je kunt ook een resonantieplaat in een "Little room" gebruiken. Lees meer hierover op [eduvip.nl/beschrijving-bij-de-little-room](http://eduvip.nl/beschrijving-bij-de-little-room). Zie ook de methode active learning op [visio.org/activelearning](http://visio.org/activelearning).

#### Ook te gebruiken bij de categorieën

- Opmerken (OM)
- Proprioceptie (PC)