

## Tasten en waarnemen

# Proprioceptie



### Activiteit: Wiebel- en evenwichts- materiaal

#### Opbouw van de activiteit

Oefeningen met bijvoorbeeld een grote bal, rol of wiebelkussen stimuleren het evenwicht en het aanpassen van de houding. De cliënt kan in verschillende posities op de materialen zitten of liggen. Zelfs zitten op een kruk zonder rugleuning stimuleert het aanpassen van de houding. Bewegingen kunnen in verschillende richtingen worden gemaakt.

0-2

- Begin eerst met een positie waarbij de cliënt de grond blijft voelen onder de voeten. Zo ervaart de cliënt meer controle. Dat kan minder eng zijn. De opbouw gaat via veel steun naar minder steun.
- Laat de cliënt eerst zelf ervaren welke bewegingen hij kan maken op de materialen.

2-4

- Laat de cliënt zitten op een rol met de benen aan weerszijden of liggen op de buik op de bal. Bewegingen kunnen in verschillende richtingen gemaakt worden.
- Laat de cliënt zich bewegen op de materialen zonder dat de voeten op de grond rusten. De cliënt past zo de houding aan de bewegingen aan.
- Laat de cliënt zitten op een wiebelkussen, een gewone stoel of op een kruk zonder rugleuning. Dit stimuleert het aanpassen van de houding.
- Benoem eventueel welke bewegingen je maakt en welke richtingen je uitgaat.

4-6

- Laat de cliënt zitten op een wiebelkussen, een gewone stoel of op een kruk zonder rugleuning.

Dit stimuleert het aanpassen van de houding.

- Benoem eventueel welke bewegingen je maakt en welke richtingen je uitgaat.
- Kijk of een cliënt op verzoek een bepaalde beweging kan maken op het materiaal. Bijvoorbeeld zittend op een kruk een rondje draaien.

#### Observatie- en aandachtspunten

- Observeer of de activiteit niet te spannend is en eng wordt gevonden.
- Ga na welke bewegingen de cliënt uit zichzelf durft te maken. Wat is het effect op de spierspanning?
- Ga na of de evenwichts- en opvangreacties voldoende zijn.

#### Alternatieve materialen

- Gebruik bijvoorbeeld een plateauschommel, wiebelplank, rolstoelschommel, rolstoeldraaimolen of vogelnestschommel.
- Maar voor een cliënt in een rolstoel extra bewegingen met de rolstoel, zoals kantelen van de rolstoel en rondjes draaien.
- Laat een cliënt die veel in bed ligt en gebruikmaakt van een tillift voor transfers met de tilzak op een bal zitten en laat hem bouncen. Zorg ervoor dat de cliënt er niet uit kan vallen.
- Maak zo mogelijk gebruik van een waterbed en laat in rugligging of zittend het evenwicht handhaven.
- Laat vanuit de tillift allerlei bewegingen maken.
- Maak gebruik van speeltoestellen in de speeltuin zoals een schommel, wip of glijbaan.

#### Ook te gebruiken bij de categorieën

- Lichaamsbewustzijn (LB)