



PATIËNT INFORMATIE

> EEN JUISTE PENGREEP

WAAROM DIT INFOBLAD?

In dit infoblad geven wij jou als ouder graag een korte uitleg over een juiste pengreep. Daarnaast vind je in dit blad verschillende 'leuke' oefeningen om samen de juiste pengreep en schrijfbeweging te oefenen.

“Want als je plezier kunt maken tijdens het oefenen, dan gaat het (aan)leren makkelijker.”

Team kinderfysiotherapie FITclinic

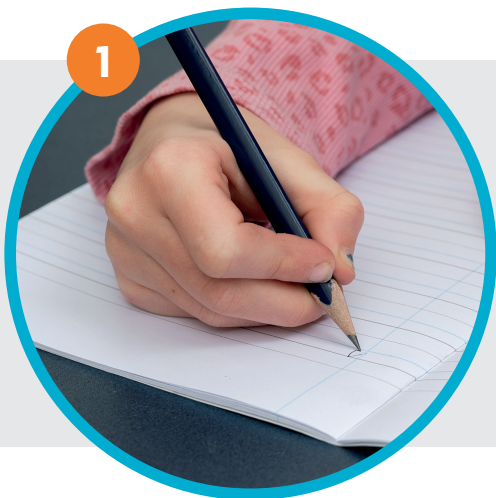
Waarom een juiste pengreep belangrijk is? Met een juiste pengreep voorkom je dat jouw kind pijn krijgt tijdens het schrijven, bijvoorbeeld doordat de vingers, hand, pols, arm en/of de schouder verkeerd belast worden. Daarnaast ondersteunt een goede pengreep een soepele schrijfbeweging, waardoor niet alleen (pijn)klachten worden voorkomen, maar ook een goed leesbaar handschrift kan worden aangeleerd.



DE JUISTE PENGREEP

De duim en wijsvinger liggen tegenover elkaar met de pen er tussen. Je ziet nog een klein stukje van de pen. De middelvinger ondersteunt de pen aan de onderkant. De pen ligt in de plooi van de duim en wijsvinger. De vingers en de duim zijn licht gebogen.

VOORBEELDEN JUISTE PENGREEP



1. Dit is de driepuntsgreep. Dit is de mooiste pengreep. Deze greep ontwikkelt zich over het algemeen tussen de 4 en 6 jaar.

De eerste fase is de zogenaamde statische driepuntsgreep. Deze ontwikkelt zich vanaf groep 0-2. De beweging komt in deze fase nog vanuit de pols, elleboog en/of schouder. Deze ontwikkelt



- zich door in de dynamische driepuntsgreep vanaf gemiddeld het 5e levensjaar (groep 2-3). De beweging wordt dan gemaakt vanuit de vingers en de pols.
2. De vierpuntsgreep: beweging vanuit de duim, wijs- en middelvinger. Dit is een prima greep.

Samen zorgen wij ervoor dat het beter gaat

Deze patiëntinformatie is door ons met veel zorg samengesteld en wordt regelmatig ge-update. Aan de inhoud kunnen echter geen rechten worden ontleend en deze kan eveneens niet zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van FITclinic therapie bv worden verspreid of gedeeld. ©FITclinic therapie bv

VOORBEELDEN ONJUISTE PENGREEP



1. Dit is een statische vierpuntsgreep met de duim over het potlood (en de vingers). De vingers bewegen niet. Je ziet dat de knokkels wit worden en verkrampd zijn.
2. Dit is een statische driepuntsgreep met de duim over het potlood (en tegen de vingers aan). Ook hier kunnen de vingers niet bewegen.
3. De driepuntsgreep met de duim gebogen over het potlood. De beweging gaat vanuit de vingers, de duim beweegt niet. Dit is geen mooie greep, omdat ze de duim op slot zet.
4. Dit is een statische vierpuntsgreep waarbij de vingers te laag in het potlood staan.
5. Dit is de vuistgreep en wordt een onrijpe greep genoemd, omdat hij veelal bij jonge kinderen voorkomt, waarbij de driepuntsgreep nog gaat ontwikkelen.

HOE KAN JIJ ALS OUDER JE KIND HELPEN, OM EEN JUISTE PENGREEP AAN TE LEREN?

Laat jouw kind veel knutselen en tekenen.
Knippen, plakken, kleurplaten inkleuren...

"Het helpt allemaal bij het verbeteren van de fijne motoriek en oog-handcoördinatie".

Geschikte oefeningen:

- Vanaf 3 jaar: hamertje tik, kralen rijgen, spelen met de zandtafel, rijgkaarten, vingerpopjes.
- Vanaf 4 jaar: tekenen en schrijven op een krijtbord, kleuren met stiften, werken met sjablonen, schilderen met (vinger) verf, spelen met speel-/magisch zand, een tekening maken in scheerschium, het werken met een prikken.



Stimuleer jouw kind vanaf een zo jong mogelijke leeftijd om de juiste potloodgreep te gebruiken.

Jonge kinderen zijn vaak erg ontvankelijk voor de suggestie 'het goed te doen' en 'te leren schrijven'; jij als ouder kan daar op een positieve manier gebruik van maken. Blijf ook de jaren erna kritisch op de manier waarop je kind zijn/haar pen vasthoudt en leg zo veel mogelijk uit waarom je er zo over 'zeurt'.

"Wat je niet verkeerd aanleert, hoeft je ook niet af te leren"

Vanaf 4 jaar zijn potloden en waskrijt ideaal om mee te tekenen en te 'schrijven'.

Deze materialen geven een goede weerstand op het papier. Dit zorgt ervoor dat jouw kind de bewegingen als het ware in zijn/haar geheugen 'grift'.

Zodra de bewegingen beter ingesleten zijn, kan worden overgestapt naar bijvoorbeeld een fijschrijver of vulpen. **Advies:** niet eerder dan eind groep 4. Begin groep 5.



TIP!

Het is handig om verschillende soorten diktes van stiften en kleurpotloden in huis te hebben. Belangrijk is dat deze het goed doen, zodat jouw kind niet overmatig op een stift of potlood gaat drukken. Onze kinderfysiotherapeuten adviseren (de dikke) stiften van Bruynzeel, de dikpunters.

Samen zorgen wij ervoor dat het beter gaat

Deze patiëntinformatie is door ons met veel zorg samengesteld en wordt regelmatig ge-update. Aan de inhoud kunnen echter geen rechten worden ontleend en deze kan eveneens niet zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van FITclinic therapie bv worden verspreid of gedeeld. ©FITclinic therapie bv

OEFEN EEN VLOEIENDE BEWEGING



Laat jouw kind extra oefenen door schrijfpatronen te maken als lussen, krullen, kronkels, slingers. Of door een doolhof met de pen/een potlood te doorlopen.

Doe samen spelletjes en stimuleer de ontwikkeling van de fijne en grove motoriek.

Oftewel de fijne en meer grove bewegingen en coördinatie ervan.

1. Maak samen muziek door om en om, voor je buik en achter je rug te klappen. Dit kan je afwisselend hard(er) en zacht(er) doen. Ook kan je gelijktijdig een liedje zingen.



2. Maak samen een dans door verschillende oefeningen af te wisselen, zoals:

- vuisten in de lucht steken en vervolgens losjes op de schouders laten neerkomen;
- polsen losdraaien;
- met de hand (met gestrekte arm) een denkbeeldige schroef indraaien;
- duimen draaien;
- handen afwisselend met de palm naar boven en naar beneden plat op de tafel leggen;
- met de vingers op tafel roffelen.

Ook een leuke manier om de fijne motoriek te verbeteren is om samen met je kind te koken.

Gehaktballetjes te draaien voor de soep. Of van brooddeeg allerlei vormen te maken, af te bakken en er vervolgens heerlijk van te smullen samen.

TIP!

In de boekhandel, de speelgoedwinkel of de bieb zijn tal van boekjes te vinden met oefeningen die de meeste kleuters en jonge schoolkinderen ook nog eens heel erg leuk vinden. Ook op internet vind je tal van schrijfpatronen en schrijfwerkbladen. Zoek bij Google maar eens op 'schrijfpatronen' of 'schrijfwerkbladen' en je vindt een schat aan (gratis) oefenmateriaal. Bijvoorbeeld de verzameling op de site van juf Anita, de werkbladen op huiswerkweb of de themawerkbladen van de schrijfmethode Pennenstreken.

TIP!

Een balpen is nooit geschikt voor kinderen met schrijfproblemen, om de eenvoudige reden dat op de punt een balletje zit. Dit balletje rolt en draait bij het schrijven en geeft het kind geen standvastige schrijfervaring. Bovendien geeft een balpen bijna geen weerstand op het papier zodat het kind niet kan voelen wat het neerschrijft.



ADVIES VAN ONZE MASTER KINDERFYSIOTHERAPEUT LIEKE

“Wanneer je samen met je kind een kleurplaat uitzoekt, print deze dan bij voorkeur uit op A5 formaat (is een halve A4). Of koop een kleiner formaat kleurboek.

Door op een kleiner papierformaat te moeten werken wordt jouw kind uitgenodigd om te steunen op de vrije hand en de beweging meer vanuit de

pols/vingers te maken. Zo voorkom je dat de schrijfbeweging uit de schouder blijft komen”.

“Ook dikke lijnen nodigen uit om ‘meer’ binnen de lijnen te blijven en dus de beweging klein te houden”.

Vragen? Bel gerust.
T. 053 436 67 66



Lieke Boeijink

Master kinderfysiotherapeut,
Algemeen & kinderbekkenfysiotherapeut

Samen zorgen wij ervoor dat het beter gaat

Deze patiëntinformatie is door ons met veel zorg samengesteld en wordt regelmatig ge-update. Aan de inhoud kunnen echter geen rechten worden ontleend en deze kan eveneens niet zonder uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van FITclinic therapie bv worden verspreid of gedeeld. ©FITclinic therapie bv