

# Ergotherapie: stimuleren van dagelijkse activiteiten bij volwassenen

Åsa-Sara Sernheim, <sup>a,b</sup>

<sup>a</sup> Het Zweeds Nationaal Centrum voor Rett syndroom & verwante aandoeningen, Jämtland Härjedalen regio, Zweden.

<sup>b</sup> PhD stud., Afdeling Sociale en Welzijnsstudies, LiU, Linköping Universeiy, Zweden

## Handfunctie

De handfunctie verschilt aanzienlijk onder personen met Rett syndroom (bijvoorbeeld het vermogen om te reiken, te grijpen en te manipuleren).

De volgende factoren beïnvloeden het functioneren: moeite in het initiëren van doelgerichte bewegingen (*dyspraxie*), langzame uitvoering van bewegingen (*latentie*), verhoogde of verminderde spierspanning, ademhalingsstoornissen, en stereotypische handbewegingen, zoals knijpen, tikken en vouwen.

Handstereotypen zijn gebruikelijk bij kinderen en volwassenen; de mechanismen achter dit gedrag zijn nog onbekend. De intensiteit en uitdrukking van stereotypen kan bij volwassenen na verloop van tijd veranderen [1]. Individuen met betere motorische mogelijkheden lijken ook gemakkelijker hun fijne motorische vaardigheden te verbeteren [2]. Motivatie en het begrijpen van een taak kunnen ook invloed hebben op het vermogen om de handen doelmatig te gebruiken.

Handbewegingen co-actief uitvoeren kunnen meer mogelijkheden geven om dyspraxie (een aandoening die beweging hindert) te verkennen en te overwinnen. In het algemeen krijgen kinderen meer fysieke, praktijkgerichte begeleiding van zorgverleners in vergelijking met volwassenen. Ondanks de leeftijd is het belangrijk om alle individuen te ondersteunen en aan te moedigen om hun doelgerichte handvaardigheden te gebruiken [3].

Zo kan handstereotypie bijvoorbeeld tijdelijk verminderd worden door de armen voorzichtig te scheiden. Houd hierbij voorzichtig een van de armen naar de zijkant en ondersteun de andere hand om de activiteit te vergemakkelijken. Een elleboogspalk aan één arm is handig en stimuleert de vrije arm (of hand) actief te worden [3]. Bied handmatige ondersteuning onder de elleboog, onderarm of handen.

Een ander voorbeeld is om de persoon aan te moedigen om een hand op de arm van een belanghebbende te leggen (familielid, zorgverlener of medisch professional). Hierdoor ervaart een persoon met Rett syndroom de snelheid en het ritme van de beweging. Een tactiele massage (rustige, niet-verbale massage, waarbij de handen van de zorgverlener voorzichtig de tastreceptoren activeert in het lichaam van een persoon) kan de spieraanspanning en frequente handstereotypie verminderen.

Stimuleer het gebruik van handen in verschillende contexten en met verschillende doelstellingen. Bijvoorbeeld:

- Hou iemands hand vast voor veiligheid, verbondenheid en vriendschap.
- Vraag aandacht en contact door te strelen, zwaaien, gebaren, kloppen of groeten met een handdruk.
- Ondersteun en balanceer het lichaam in verschillende posities.
- Verander van positie (drukken en duwen).
- Ontspan of herstel door te leunen op armleuningen van een stoel of op een tafel of door een reling vast te houden.

- Houd dingen vast , manipuleer, beweeg, zet neer.
- Gebruik hulpmiddelen
- Communiceer via mobiele telefoon, tablet en computer.

Creëer mogelijkheden voor sociale contacten en het waarnemen/ontvangen van indrukken - om aangename en motiverende activiteiten mogelijk te maken [4]. Het ervaren van zintuiglijke prikkels met de handen is cruciaal. Een manicure, bijvoorbeeld, stimuleert sensaties in de handpalm, op de ruggen van handen en in de vingers (warm water, aanraking tijdens handmassage en het gevoel van verschillende handproducten).

Zorg voor of stimuleer verschillende zintuiglijke prikkelingen tijdens activiteiten zoals bakken, instrumenten bespelen, spelletjes spelen, paardrijden en zorgen voor een huisdier. Andere voorbeelden zijn de ervaring van:

- Menselijke aanraking
- Ritmes en snelheid
- Zwaarte van een object
- Variërende temperaturen
- Diverse vormen en texturen

Stimuleer het deelnemen met activiteiten waar het volgende vereist is: (i) keuzes/het aangeven van voorkeuren, (ii) conditionering/gewoontevorming en (iii) prestatievermogen [5]. In het dagelijks leven ervaren volwassenen veel natuurlijke situaties waarbij participatie nodig is. Hierbij is verbale, visuele en handmatige assistentie belangrijk.

Winkelen is zo een activiteit waarbij de verschillende handfuncties gestimuleerd en geoefend kunnen worden. Bijvoorbeeld:

- Plaats uw hand onder de handen van de persoon. Leg een meloen in de hand en beweeg de hand zachtjes op en neer. Plaats dan een lichte verpakking in de andere hand om het verschil in gewicht te ervaren.
- Beweeg een vinger over het oppervlak van een kiwi om vorm en structuur te ervaren.
- Vraag de persoon om een verpakking van bevroren groenten aan te raken en begeleid deze hierbij om temperatuurverschil te ervaren.
- Bied de persoon de kans om een winkelwagen te duwen en begeleid deze hierbij. Loop en stop om ritme en snelheid te ervaren.

Ook begeleid eten bevordert betrokkenheid en participatie (houdt de lepel co-actief vast en bemoedig herhalende bewegingen) [6].

De juiste beoordelingsinstrumenten zijn nodig voor het beschrijven en evalueren van handfuncties en voor het evalueren van interventies bij Rett syndroom [2, 3]. Daarnaast, gezien handfuncties zo verschillen van persoon tot persoon, dienen alle belanghebbenden samen te werken en te streven naar individueel geplande interventies en regelmatig geplande opvolging.

[1] Carter, P., et al. (2010). *Movement Disorders*, 25(3), 282-288.

[2] Dy, M.E., et al., (2017) *Pediatric Neurology*, doi: 10.1016/j.pediatrneurol.2017.05.025.

[3] Downs, J., Parkinson, S., Ranelli, S., Leonard, H., Diener, P & Lotan, M. (2014). *Developmental neurorehabilitation*, 17(3), 210-217.

[4] Sernheim, Å.-S., Hemmingsson, H., Witt Engerström, I & Liedberg, G. (2016). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, doi.org/10.1080/11038128.2016.1250812

[5] Kielhofner, G., *A model of human occupation: Theory and application*. 4 ed. 2007.

[6] Qvarfordt, I., Witt Engerström, I. & Eliasson, A.-C. (2009). *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 16(1), 33-39.