

In dit artikel beschrijft Francisco Garcia Martín, fysiotherapeut, enkele oefeningen voor mensen met schrijfkramp en/of torticollis.

Eerste fase

Ontspanning van de spieren met als doel: een diepe en rustige ademhaling; het laten verdwijnen van de contracturen door het strekken van spieren en weefsels; pijnpunten verminderen. De spieren versterken die de pathologische houding van de patiënt tijdens het schrijven corrigeren.

Tweede fase

In deze fase wordt gewerkt met voorwerpen. Men probeert bewegingen te vinden aan het uiteinde van het ledemaat die vrij zijn van spanning. Met verschillend materiaal (vellen papier van diverse afmetingen, scharen, Chinese stokjes, knickers, potloden, tandenborstels, balpennen viltjes) leert men de bewegingsvrijheid van de pols te controleren en wijde gecoördineerde bewegingen te maken. De revalidatie begint met het hanteren van de voorwerpen en vervolgt met beeldschriftoefeningen van een steeds grotere moeilijkheidsgraad.

Derde fase

Dit is de fase van het schrijven. De patiënt leert de verschillende spieractiviteiten herkennen die zijn handschrift verstoren. Hij leert ze te controleren om ze vervolgens uit te kunnen schakelen. Bij het schrijven bewaakt hij de manier waarop hij beweegt. Hij tracht de periode van bewuste correctie te verlengen om te proberen de automatismen van het schrijven te beïnvloeden. Volgens Meige verdient het aanbeveling om VET, WEINIG, LANGZAAM EN RECHTOP te schrijven. Het schrijven van een rechtshandige, analyse van houding en beweging. Men gaat eerst gemakkelijk zitten met de voeten stevig op de vloer. Wanneer het blad verschoven wordt, gaat de schrijver met zijn hoofd mee, zodat de ogen evenwijdig blijven aan de schrijflijn. Wanneer het blad stil ligt, houdt hij zijn elleboog tegen de romp en drukt tegen de rechterzij. In deze houding is de rechterschouder naar beneden gericht en het gewicht van het lichaam rust op de rechterbil. Het regelmatig bewegen van de balpen over het papier wordt gewaarborgd door een roterende beweging van de buitenkant van de rechterarm. De strekking van de pols en het bewaren van steeds dezelfde afstand van de elleboog naar rechts, maakt dat het schrift een recht lijn volgt. De hand rust stevig op de tafel doordat de rand van de ellepijp en de pink op de tafel leunen. De twee laatste vingers staan een beetje uit elkaar om het samenspel van de drie eerste niet te verstoren. De vingers verplaatsen de balpen niet, maar tillen hem op en verzekeren zodoende de stabiliteit. Zij maken kleine buigende en strekkende bewegingen, evenals ronddraaiende bewegingen naar links en rechts om de vorm van de letters te tekenen.

Uit: Fysiotherapie ALDE Maart 1999

Auteur: Francisco García Martín, fysiotherapeut

Oorspr. titel: Aplicaciones terapéuticas