



Arbeidsterapie oefeninge

Week 3 – oefen elke dag vir 10 minute



Oefeninge om skouerstabiliteit te verbeter:

Lê op jou maag met jou knieë gebuig en voete teen 'n muur.

Hande onder jou skouers en elmboë naby aan jou lyfie.

Oë gefokus op die vloer.

Doen nou "push-ups" deur jou arms reguit te maak en jou boonste gedeelte van jou lyfie op te lig. Jy staan dus op jou knieë en probeer jou rug en heupe reguit hou.

MOENIE dat jou kleuter sy koppie agteroor gooi nie, of sy heupe in die lug stoot nie.

Hierdie oefening verg nogals baie krag.

Lê op jou maag. Army kruip so vinnig as wat jy kan met jou voorarms en hande. Jy mag glad nie jou bene gebruik nie.

Om romprotasie te verbeter:

Vierpunt knielstaan soos 'n hondjie.

Beweeg nou agteruit en gaan sit aan die een kant met jou boudjies.

Gran terug na jou knielstaan posisie.

Beweeg nou weer agteruit en gaan sit aan die anderkant met jou boudjies.

Maak seker dat die kleuter nie op sy voete sit nie.

Hande moet aan die grond raak.

Hierdie oefening is moeilik vir sommige kinders en baie maklik vir ander.

Om koördinasie en balans te verbeter:

Staan op jou een been en probeer balanseer vir 10 sekondes.

Ruil dan om en probeer die ander been vir 10 sekondes.

Bewegings wat die middellyn kruis:

Alby jou arms saam in 'n sirkel beweging voor jou liggaam te swaai.
Eers kloksgewys dan anti-kloksgewys.

Staan met jou voete skouer wyte apart. Swaai nou alby jou arms saam heen en weer van links na regs maag hoogte.

Lê op jou rug met alby jou voete in die lug. Swaai nou alby jou voete saam heen en weer van links na regs. MAAR, moenie die vloer raak alby kante nie.

Staan met jou voete skouer wyte apart. Skud nou jou kop heen en weer, deur dat jou oor jou skouer probeer raak en dan terug ander kant toe.
(MOENIE jou skouer op trek na jou oor nie)

Probeer met jou bene gekruis te loop. Plaas jou een voet voor die ander een.
Buig jou bene en dan loop jy so vorentoe en agtertoe. Arms wyd uit om balans te hou.