



Sint Maartenskliniek

## Armrevalidatie en handrevalidatie: Handig 2-handiggroep

Door een neurologische aandoening heb je een aangedane arm. Bij Handig 2-handig (H2H) leer je hoe je die arm meer en beter kunt gebruiken. We doen dat met behulp van uitdagende activiteiten.

### Voor wie?

H2H richt zich op kinderen en jongeren die door een neurologische aandoening een van hun armen minder goed kunnen gebruiken. Hierdoor doe je alles bij voorkeur met de andere arm. Eigenlijk kun je meer met je minder goede arm dan wat je spontaan doet. Bijvoorbeeld aan- en uitkleden, eten, knutselen en spelen. Er zijn twee leeftijdsgroepen voor Handig 2-handig: een groep voor kinderen van 8-12 jaar en een groep voor jongeren van 13-18 jaar.

### Hoe kom je hier terecht?

Je revalidatiearts of een andere medisch specialist kan je naar ons verwijzen. Na uitgebreide diagnostiek ([ULA](#)) stelt de Sint Maartenskliniek vast of een zogeheten forced use-behandeling de beste aanpak is.

## Onze behandeling

### Wat gaan we doen?

---

Bij H2H kom je met andere kinderen/jongeren 5 (werk)dagen poliklinisch naar de kinderrevalidatie van de Sint Maartenskliniek. Je wordt behandeld in een groep. Er zijn verschillende fasen:

#### De éénhandige fase

In de éénhandige fase volg je in je groep een intensief therapieprogramma. Overdag zit je goede arm in een sling (een soort mitella). Je kunt deze dus niet gebruiken. Hierdoor leer je je minder goede arm (de

oefenhand) meer en beter te gebruiken. Na een bepaalde tijd gaat de sling af en stimuleren wij je om met beide handen te werken, te spelen en te oefenen.

## De tweehandige fase

De laatste dagen oefen je intensief met twee handen. Je traint activiteiten die je graag wilt leren. Bijvoorbeeld zelf vlees doorsnijden met mes en vork of zelf geld uit je portemonnee halen.

Leren gaat makkelijker als je leuke en uitdagende dingen doet. Daarom ga je aan de slag met activiteiten die je leuk vindt. Bijvoorbeeld zaalsporten, klimmen, mozaïeken, timmeren, koken en gezelschapsspelletjes. Als het mooi weer is, gaan we naar buiten. Het doel is dat je spelenderwijs je arm/handfunctie oefent.

## Nabehandeling

Het is voor jou het beste als je in de drie maanden na de H2H-behandeling een uur per week een nabehandeling krijgt. Hierdoor blijf je het geleerde thuis toepassen. Afhankelijk van je hulpvraag en woonplaats kun je de nabehandeling in de Sint Maartenskliniek of bij jou in de buurt krijgen.

## Wat kunnen je ouders/verzorgers doen?

---

Ons advies is dat je ouders/verzorgers enkele keren tijdens de ergotherapiebehandeling aanwezig zijn. Zo wordt ook voor hen duidelijk welke vaardigheden je leert en welke oefeningen belangrijk zijn om thuis te herhalen. Hierdoor kan je het geleerde beter toepassen in je eigen situatie.

## Wat levert het op?

---

Na de intensieve Handig 2-handig-dagen en de eventuele nabehandeling, kun je je aangedane arm beter gebruiken. Je bent dan niet meer afhankelijk van je goed functionerende arm.

## Behandelteam

---

Bij H2H krijg je begeleiding van ervaren ergo- en fysiotherapeuten, verpleegkundigen en een bewegingsagoog. Zij stimuleren je op een uitdagende manier om hard te trainen.

## Meer informatie

---

Heeft u na het lezen nog vragen of wilt u meer informatie? U kunt dan contact opnemen via (024) 365 9435.

E-mailen kan ook. Stuur een bericht naar [kinderrevalidatie@maartenskliniek.nl](mailto:kinderrevalidatie@maartenskliniek.nl).

*Het verzenden van persoonlijke informatie via internet brengt altijd een bepaald risico met zich mee. Vanwege uw privacybescherming adviseren we u geen specifieke medische- of persoonsgegevens te vermelden.*