

Adviezen en tips voor ergonomisch handwerken

Handwerken zonder klachten

Tekst: Iris Bonnet

Handwerken werd vaak in de stoffige hoek weggezet, maar dat is niet langer het geval. Een groot deel van onze cliënten doet aan handwerk. Niet alleen omdat het vanuit vroeger is aangeleerd maar ook als hobby, bewust duurzamer leven, mindfulness of als tijdsbesteding gedurende de coronaperiode. Maar wat als je wilt begeleiden bij hulpvragen over handwerken, maar hier zelf onvoldoende ervaring of kennis in hebt? Zorg dan dat het boek *Handwerken zonder klachten* in je boekenkast staat.

Dit boek biedt tal van tips en adviezen voor verschillende handwerkvormen waaronder breien, haken, borduren maar ook quilten, haken en punniken. Dankzij het handige A5-formaat is het gemakkelijk mee te nemen. Het boek heeft een prettige lettergrootte en samen met de kleurenfoto's zorgt dit ervoor dat het gemakkelijk wegleest.

Het boek besteedt (kort) aandacht aan aspecten zoals de ontwikkeling van handwerk, veelvoorkomende klachten en referenties naar artikelen. Maar waar je als lezer of ergotherapeut vooral benieuwd naar bent is het praktische deel. De lezer krijgt informatie over:

- ergonomie (goede werkhouding en regelmatig afwisselen van werkzaamheden);
- materiaal (dikte en kwaliteit hebben effect op hoe prettig het werkt);
- techniek (gewoonweg *old school* aangeleerd met 'grote' bewegingen of een efficiëntere manier);
- alternatieven in de vorm van hulpmiddelen (lichtgevende naalden, draaddoorhaler, verdikte handgreep).

Het boek is geschreven door (hand)ergotherapeut Kerensa Douma en eigenaresse van wol-atelier Knots Mariette van Oostveen. Beide schrijvers hebben kennis van zaken én ervaring vanuit de praktijk. Door deze combinatie staat er niet enkel vaktaal in het boek, maar wordt dit gecombineerd met educatie. Het boek is zowel geschikt voor mensen die tips willen over handwerken als voor professionals die adviezen willen geven.

Samenvattend is dit boek bestemd voor iedereen die ergonomisch wil handwerken en op zoek is naar adviezen en tips. Het is informatief geschreven en geschikt voor iedereen, met

Handwerken zonder klachten

Auteurs: K. Douma en M. van Oostveen

Jaar uitgave: 2020

Aantal pagina's: 56

Prijs: € 17,95

ISBN: 978-90-903-3939-9

Te bestellen bij webshop Ergotherapiepraktijk-Actief of via www.bol.com



of zonder klachten van de hand. Dus waar je (stiekem) hoopt op een overzicht van alle hulpmiddelen is het advies om, samen met de tips, te kijken naar de eigen manier van handwerken zonder klachten. Dat is ook mijn persoonlijke ervaring. Als leek in handwerken kan ik nog geen knoop aannaaien en vraag ik mijn schoonmoeder voor het reparatiewerk. Maar dit boek geeft me wel de kennis en het vertrouwen om hierover te kunnen adviseren.

Onlangs had ik twee cliënten met handproblemen. Hun hobby – viltpoppen maken en (3D-)kaarten knippen – wordt niet (specifiek) vermeld in het boek, maar desondanks bood het boek voldoende handvatten. Voor de knutselaar die voor iedereen in haar omgeving 3D-kaarten knipt was een andere schaar met een knijpveer de oplossing. En voor de dame met het hele huis vol viltpoppen zorgde de combinatie van aanpassingen in materiaal (extra scherpe naald), belasting (niet te lang achter elkaar, zwaar werk met de machine en fijn werk met de hand) voor een nieuwe kijk op haar favoriete hobby.

Het boek zit inmiddels standaard in mijn tas. Alleen al het laten zien van het boek met de diverse foto's geeft een opening voor een gesprek om samen te kijken naar handwerken zonder klachten. 