

Voorbeeld van het optimaliseren van motorisch leren

Uitgangspunt: een uitdagend maar wel haalbaar doel:

'Binnen drie weken zonder te vallen of te morsen thuis vanuit mijn luie stoel kunnen opstaan, terwijl ik een dienblad met een vol glas water in mijn handen heb.'

Moeilijkheidsgraad	Doel	Soort training	Trainingsvoorbeeld
laag	verbeteren van de uitvoering van de taak	gelijkblijvende taak en context	- Dagelijks oefenen: opstaan uit de betreffende stoel - Om de motivatie van de patiënt te vergroten, kan in het begin de zithoogte zo worden aangepast dat opstaan enige moeite kost, maar veilig gaat. Kan de zittinghoogte niet worden aangepast? Gebruik dan een stoel met de gewenste hoogte en een even zachte zitting. Oefen eerst zonder het glas en daarna met een halfvol glas. Ondersteun de transfer van zitten naar staan met externe cues. Geef bijvoorbeeld gesproken instructies voor elke stap waaruit de transfer is opgebouwd of gebruik een zichtbaar punt waar de patiënt naartoe kan bewegen.
matig	verbeteren van de generalisatie voor vergelijkbare taken	wisselende taak, gelijkblijvende context van een vaste naar een willekeurige volgorde van de taken	- Dagelijks oefenen, waarvan driemaal per week begeleid door de fysiotherapeut: opstaan uit de betreffende stoel, maar ook uit andere stoelen of van een lager(e) bed of bank, met een hardere of zachtere zitting en wel of juist geen armleuningen. - Oefen met een steeds voller glas en gebruik cues ter ondersteuning. - Begin elke dag met dezelfde taakvolgorde, en ga daarna over op een (willekeurige) volgorde die per dag verschilt.
hoog	verbeteren van de generalisatie voor vergelijkbare taken bij wisselende omstandigheden	wisselende taak en context van een vaste naar een willekeurige volgorde van de taken	- Dagelijks oefenen, waarvan driemaal per week begeleid door de fysiotherapeut: opstaan uit de betreffende stoel, maar ook uit andere stoelen of van een lager(e) bed of bank, met een hardere of zachtere zitting en wel of juist geen armleuningen, tijdens het voeren van een gesprek (dubbeltaak). Oefen met een vol glas water en gebruik cues ter ondersteuning. - Begin elke dag met dezelfde taakvolgorde, en ga daarna over op een (willekeurige) volgorde die per dag verschilt. - Begin met trainen tijdens de on-fase en ga ermee door tijdens de off-fase.