

7 Hulpverleners met de draaigreep



7.1 Hulpverleners bij het rollen voorover

Hoe: Draaigreep op het achterhoofd en bovenbeen

Doel: Bevorderen van de rotatie en het beschermen van het hoofd en de nek

Instructie voor de hulpverleners

Let op: Hulpverleners is DOM handelen!

Klaarstaan

- 1 Ga op je knieën op de mat zitten aan de zijkant van de beweger, ter hoogte van de plaats waar de beweger de handen zal plaatsen.
- 2 Verzoek de beweger om zijn handen plat voor de voeten, met de vingers iets naar buiten gedraaid, op de mat neer te zetten en door zijn poortje te kijken (billen omhoog: driehoekje maken).

Timing

- 3 Maak met je dichtstbijzijnde hand contact met de achterkant van het bovenbeen van de beweger zodra hij zijn handen op de mat heeft geplaatst.
- 4 Leg je andere hand op het achterhoofd van de beweger.
- 5 Kijk naar de beweger.
- 6 Tel samen af.

Ingrijpen

- 7 Volg de beweging nauwkeurig maar laat de beweger zo veel mogelijk zelf doen!
 - a Als de beweger onvoldoende rotatie meeneemt uit de afzet of onvoldoende op de armen steunt, begeleid je het hoofd over de mat, onder het lichaam door, zodat de beweger niet op het hoofd terecht kan komen. Geef de beweger met de andere hand een zetje mee tegen het bovenbeen.
 - b Als de beweger zelfstandig kan rondkomen maar te veel rotatie meeneemt uit de draai, pak je van de draaigreep over naar de steungreep op de bovenarm. Je kunt de steungreep op de bovenarm ook toepassen om de beweger te helpen bij het opstaan na het rollen.
 - c Als de beweger zelfstandig en gecontroleerd kan rollen tot (stil)stand, beweeg je alleen mee.

Let op: Je eindigt met gekruiste armpositie.

Einde begeleiding

- 8 Als de beweger rond is gekomen en op de onderrug rolt, kun je de draaigreep loslaten en eventueel overpakken naar de steungreep op de bovenarm. Als de beweger stabiel op zijn voeten staat, of op de billen blijft zitten, kun je loslaten. Daarna kan de volgende.