

# Tekenen met pijn in je vingers?

## (Tekening)pennentest

Monique Libregts zit het liefst te tekenen. Maar haar RSI-klachten zitten haar liefhebberij flink in de weg. Gelukkig zijn er hulpmiddelen. Speciaal voor haar collega-tekenaars en ieder ander die regelmatig pen of potlood hanteert, probeert Monique ze uit.

**T**ijdens mijn afstudeerperiode voor Grafisch Ontwerpen in 1999 heb ik RSI ontwikkeld. De snelle opkomst van veel computerwerk, waar ik geen affiniteit mee had, en het 'moeten' doorgaan bij opkomende klachten zorgden voor overbelasting. In 2006 kwam ik daarom in de WIA terecht.

Momenteel zijn de klachten redelijk hanteerbaar, maar chronisch. Mijn favoriete bezigheid, tekenen, wordt gehinderd door mijn RSI-klachten. Als ik teken, weet ik dat mijn fijne motorische belastbaarheid voor een langere of kortere periode minder wordt. Daarom ging ik op zoek naar hulpmiddelen bij het tekenen.

Na gesprekken met therapeuten, de RSI-vereniging en het bedrijf Alexis Leerhulpmiddelen, ben ik een aantal



hulpmiddelen gaan uitproberen die mij bij het tekenen mogelijk kunnen ondersteunen. Uitgaande van mijn eigen behoeftes en criteria ben ik gaan testen. Uiteraard wilde ik mijn belastbaarheid vergroten en pijnvermindering, maar ook zo min mogelijk inleveren op gedetailleerd kunnen tekenen. Een hulpmiddel vinden dat voor meerdere types en diktes schrijfgerei gebruikt kon worden leek mij praktisch. Als ik daarnaast mezelf ook een andere vingerzetting zou kunnen aanleren zou dat een bonus zijn. Sinds dat ik mij kan herinneren, houd ik schrijfgerei namelijk vast tussen duim en middelvinger en klem ik mijn vingers vrij hard om het schrijfgerei, wat mijn klachten bevordert.

Hierna schrijf ik per hulpmiddel mijn bevindingen op. Ik beseft dat iedereen andere klachten, behoeftes en anatomie van de hand heeft, toch denk ik dat de opmerkingen van nut kunnen zijn en anderen kunnen inspireren.

Voor een complete test beoordeel ik naast potloden ook fijnere (bal)pennen. Zo blijkt de Bottle2Penn (gemaakt van gerecyclede petflesjes) en de Schneider Slider Memo XB, veel soepeler te schrijven dan een 'gewone' balpen. Deze laatstgenoemde pen heeft een stroef oppervlak, wat voor meer grip zorgt. Mijn tekenpotloden (vrij standaard, een zachte B3 en B4) bleven zoals ze zijn.

### Conclusie

Gedetailleerd tekenen is zeker mogelijk bij gebruik van een hulpmiddel. Hulpmiddelen kunnen de spieren ontlasten, al vergt het wat oefening om de controle en spierspanning los te laten.



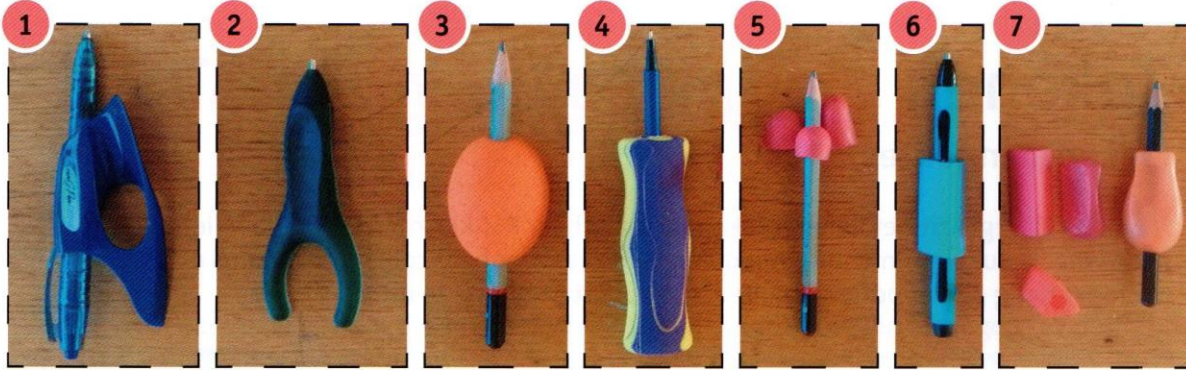
Mijn vingerzetting is gecorrigeerd. Als ik een keer iets schrijf zonder hulpmiddel begin ik vaak automatisch met mijn oude (verkeerde) vingerzetting, maar merk ik al snel dat ik mezelf makkelijk corrigeer. Een brede greep vind ik erg prettig, zoals bij de Driehoekige Gripper XL.

Het liefst had ik een hulpmiddel gehad dat ik makkelijk op andere potloden of pennen kon overzetten, maar hier ben ik vanaf gestapt, gezien het wisselen vaak weer aardig wat inspanning vraagt. Het is fijner om een klein voorraadje potloden en pennen te hebben, met elk een hulpmiddel om het gebruiksgemak te bevorderen.

Mijn voorkeur gaat uit naar de Driehoekige Gripper XL (€1,75) en de Ringpen Ultra (€12,95) doordat deze de meeste spierspanning wegnemen. Ze zorgen voor een prettige vingerzetting en gedetailleerd tekenen of fijn schrijven is nog steeds mogelijk. Echter: afwisseling en rust blijft - ook met hulpmiddelen - nodig.

**De meeste hulpmiddelen zijn een soort hoesjes die je over een pen of potlood kunt schuiven. De prijzen van de hulpmiddelen liggen tussen de € 1,50 en € 12,95.**





Ringpen Ultra

Original PenAgain

Eggs-oh Gripper

Abiligrip penverdikker

Writing Claw

Driehoekige gripper (XL, L, M)

Bumpy Grip & Jumbo Pencil Grip

1

**Ringpen Ultra (medium)**

+ Fijn en makkelijke vorm om de hand en vingers goed te kunnen plaatsen. Het hulpmiddel draagt en stuurt de vingers. Na enkele keren gebruik merk ik dat ik de spierspanning in mijn hand steeds meer los kan laten en de Ringpen het werk kan laten doen.

+ De ring blijft aan je hand als je niet schrijft of tekent, je hoeft dus niets neer te leggen of op te pakken. Hij is ook gemakkelijk weer af te schuiven.

+ Licht materiaal.

+ Geschikt voor grof en fijn schrijf- en tekenwerk.

+ Wisselbaar, maar kost wel wat inspanning. Wisselen in diktes niet aan te raden.

- Het flexibele materiaal kan iets oprekken waardoor dunner schrijfgerei er niet meer omsluitend inpast en gaat schuiven. Dit kun je voorkomen door slechts één dikte te gebruiken.

2

**Original PenAgain**

+ Eenvoudige, compacte vormgeving met lichte inkeping voor vingerplaatsing. Licht en mat materiaal dat prettig aanvoelt en zorgt voor een betere grip.

+ Houvast komt vooral vanuit het bovenste gedeelte van de wijsvinger, waardoor vingertoppen worden ontlast van klemmen. Sturing komt licht vanuit wijsvingertop, ondersteund door de duim.

+ Handeling van oppakken en neerleggen gaat vlot. Aan de hand laten zitten tijdens andere handelingen of rust is mogelijk, maar vraagt toch lichte spierspanning of gewenning.

- De vulling is vervangbaar, echter alleen met speciale vullingen, die stroef schrijven.

-- Een heel groot minpunt is de stroefheid van de geïntegreerde pen. Dit maakt dat alle voordelen van de vormgeving hier verloren raken. Wil je iets op papier krijgen, dan is er vanuit de vingertop druk nodig en voel je de spieren tot aan je schouder. Hierdoor valt de Original PenAgain voor mij persoonlijk af.

3

**Eggs-oh Gripper**

+ De vorm zorgt voor een open, ronde vorm van de handpalm, wat ik als zeer prettig ervaar. De aansturing gaat voornamelijk vanuit de handpalm en eventueel met de middelvinger daarbij. Het ontlast vingers van fijne spierspanning.

+ Het oppervlak is stroef, waardoor je hand niet wegglijdt.

+ Licht en zacht materiaal.

- Minder geschikt voor fijn tekenwerk, aangezien ik toch de neiging heb om te gaan klemmen, waardoor de vormgeving zijn functie verliest.

- Het is niet prettig om te wisselen van schrijfgerei door het stroeve materiaal. Dit kost kracht en inspanning.

4

**Abiligrip penverdikker**

+ Het hulpmiddel is gevormd om vast te houden met de hele handpalm, wat zorgt voor een grote greep en dat ontlast de vinger van fijne spierbewegingen, een prettige ervaring. Vasthouden met een lichte vingergreep is een optie, dan beweeg je meer vanuit de pols. Klemmen is mogelijk maar dan wordt het product niet benut waar het voor ontworpen is.

+ Geschikt voor potloden en kwasten.

+ Makkelijk verwisselbaar.

+ Materiaal is zacht en licht.

- Niet geschikt voor precies en gedetailleerd tekenwerk.

- Niet geschikt voor pennen.

6

**Driehoekige gripper (XL, L, M)**

+ De driehoekige vorm motiveert een prettige vingergreep en ontlast de spierspanning.

+ Het schrijfgerei kun je neerleggen en oppakken, zoals je dat normaal ook zonder hulpmiddel doet.

+ De sturing is licht en prima geschikt voor gedetailleerd werk.

+ Zacht, licht materiaal met een mat oppervlak, waardoor er meer grip ontstaat.

+ Klein formaat.

+ De XL heeft een brede greep.

+ Goedkoop.

- Het gat van de XL is te groot voor de dikte van een potlood. Hiervoor kan ik de L en M gebruiken, waarvan de insteek smaller is. Nadeel is alleen dat de gripper zelf ook smaller wordt waardoor ik de fijne brede greep weer mis.

5

**Writing Claw**

+ Fijn hulpmiddel om meteen een juiste vingergreep te hanteren en te leren om spierspanning los te laten.

+ Blijft goed zitten op een potlood, schuift niet.

+ Makkelijk verwisselbaar met name bij een glad oppervlak van potloden.

+ Geschikt voor de dikte van pen en potlood.

+ Neemt weinig plaats in.

+ Materiaal is zacht, flexibel en comfortabel.

- De pengreep blijft smal, ik prefereer een brede grip.

- Het neerleggen en oppakken van een potlood gaat niet zo vlot, omdat je eerst je vingers in en uit de vorm moet halen. Voor wisselende handelingen is de Writing Claw daarom niet zo geschikt.

7

**Bumpy Grip & Jumbo Pencil Grip**

- Qua idee is dit hulpmiddel hetzelfde als de Driehoekige gripper. Er zit meer vormgeving voor vingerplaatsing, maar dit resulteert ook in een smallere grip, wat ik niet prettig vind. Het lijkt meer geschikt voor kinderhanden qua maatvoering. Het voelt voor mij persoonlijk niet prettig.

- Het materiaal is stroef, wat op zich prettig is, maar het wordt snel vies en plakkerig. Het wisselen van het schrijfgerei gaat stug.

Tekst: Monique Libregts

Foto's en tekening: Monique Libregts

## Ledenvoordeel

Ook eens een hulpmiddel proberen? Via de webshop op [leerhulpmiddelen.com](http://leerhulpmiddelen.com) zijn de hulpmiddelen te bestellen met 10% korting voor onze leden, onder vermelding van de kortingscode: RSI-Magazine-10

**10%**  
korting