

Werkblad Pijn tijdens schrijven

Noteer waar jij pijn voelt als je schrijft.

Geef het met kruisjes aan in de tekening.



Omschrijf wat je voelt. Wat voor soort pijn?

Bijvoorbeeld blauwe plek, kramp, tintelend gevoel, koud gevoel in je pols.

Krijg je meteen pijn of pas als je een tijdje schrijft?

Houdt de pijn aan, ook als je al gestopt bent met schrijven?

Bij welke vakken heb je er de meeste last van? Hoe komt dat, denk je?

Vind je dat je er iets aan moet doen?

Pijn in je vingers, pols of onderarm?

Check je pengreep!

Pijn in je pols, onderarm, schouders of nek?

Check je bladligging!

