



**Je hand is  
een complex  
onderdeel van  
je lichaam**

dus wees er zuinig op  
en bescherm je handen

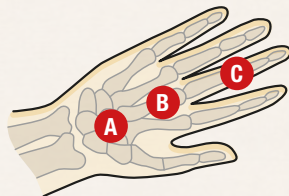
**Dat kun je op je vingers natellen!**

# Je hand: een ingewikkeld wonder

## BOTJES

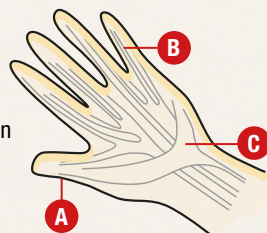
Je hebt er 27, verdeeld in:

- A** 8 handwortelbeentjes
- B** 5 middenhandsbeentjes
- C** 14 vingerkootjes



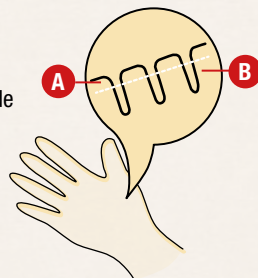
## ZACHT WEEFSEL

- A** Gewrichtsbanden, die zorgen voor stabiliteit
- B** Pezen, die de beentjes bewegen
- C** Zenuwen, die de directe bewegingen ondersteunen en aanrakingen registreren



## HUID

- A** Opperhuid, die een beschermende functie heeft
- B** Onderhuid, waarin de zenuwuiteinden, oliën en zweetklieren zich bevinden



Deze complexe systemen werken nauw met elkaar samen.

### GRIP

Door je vingers om een voorwerp te krommen (bijvoorbeeld een bezem):

- Wordt de kracht verdeeld over spieren en pezen
- Worden de spieren in de onderarm automatisch aangespannen

### FIJNE MOTORIEK

- Met je duim, middelvinger en wijsvinger kun je kleine voorwerpen vasthouden
- Met je duim en wijsvinger kun je papier of karton vasthouden
- Met je duim drukkend naar de handpalm kun je bijvoorbeeld een bal of versnellingspook vasthouden

**VERBOND PK**  
Maakt het veilig!

De fijne motoriek kost meer moeite dan de hiernaast genoemde 'grip'. Hiervoor is drie tot vier keer zoveel kracht nodig van de pols-, hand- en vingerspieren.