

ERGONOMI FOR HENDER

ERGOTERAPIAVDELINGA



Foto: Colourbox



ERGONOMI FOR HENDENE

Personar som har artritt eller artrose i hendene, kan oppleve utfordringar med daglege aktivitetar grunna stivhet, smerter og nedsatt handkraft.

Dei fleste av oss utfører aktivitetar automatisk utan å tenke over korleis ein brukar hendene. Når ein har nedsatt handfunksjon kan alternative arbeidsteknikkar og enkle hjelpemiddel gjere det lettare å utføre ønska aktivitetar med minst mogleg smerter.

Ergonomi er læra om korleis ein best mogleg kan tilpasse arbeidsoppgåver og arbeidsmiljøet til mennesket.

Forskning viser at det å bruke hendene på ein ergonomisk måte gir mindre handsmerter, mindre stivhet og betre utføring av aktivitetar.

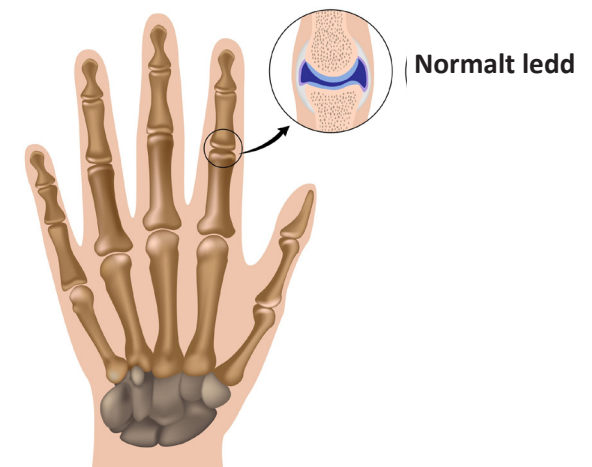
Å VERE I AKTIVITET

Bevegelse og bruk av kroppen betrar ernæringa til brusken og styrker ledda. I dag er det derfor einigheit i fagmiljøet om at vanleg bruk og belastning av hendene ikkje framskyndar sjukdommen, men tvert imot bidrar til å oppretthalde bevegeligheit og handkraft.

SMERTER OG AKTIVITET

Når ein har artritt/artrose er det ikkje uvanleg å oppleve smerter i hendene når ein bruker dei i kvardagen. Enkelte opplever også smerter i etterkant av aktivitet. Aukande smerter betyr ikkje at ein må stoppe med aktiviteten, men utføre den på ein mindre belastande måte, med lågare intensitet eller ved å legge inn pausar.

Bevegelse gir ernæring til ledda. I tillegg blir det framkalla impulsar frå ledda, som hemmar smerteimpulsane derfrå. Bevegelse kan altså dempe smerter, samtidig som leddet får næring. Dette er ein av årsakene til at det er viktig å vere i aktivitet. Ein må derfor forsøke å tilpasse aktivitetane til varierende dagsform og smerter.



HANDTRENING

Trening av hendene kan vere å gjennomføre treningsprogram, men også det å bruke hendene i daglege aktivitetar bidrar til å vedlikehalde handfunksjon. Trening og øvingar for å vedlikehalde bevegeligheit og styrke muskulaturen kan redusere smerte og bedre handfunksjon på lang sikt.



Foto: Colourbox

BALANSE MELLOM AKTIVITET OG KVILE

Det er hensiktsmessig å finne balanse mellom aktivitet og kvile. Dette inneberer blant anna å variere aktivitetane ein fyller dagen med, ta pausar og unngå einsidig arbeid. Ved å ta pausar blir ikkje musklane så trøytte og det vert mogleg å auke den totale fysiske aktiviteten.

Nokre revmatiske sjukdommar kan medføre auka trøytteleik, slik at det er nødvendig å fordele kreftene. Ergonomisk bruk av kroppen kan vere ein måte å redusere energiforbruken.

Prøv å:

- Planlegg aktiviteten
- Ikkje hald på med anstrengande aktivitetar for lenge
- Fordel arbeidsoppgåver viss det er mogleg, slik at andre kan ta dei tyngste oppgåvene
- Plasser det du brukar mest, samt tyngre gjenstandar, lett tilgjengeleg
- Tenk over kva du ønsker å bruke tid og krefter på
- Bruk hjelpemidlar for å spare energi og krefter, og for lettare å kunne arbeide i riktige arbeidsstillingar

MINE UTFORDRINGAR

ALTERNATIVE TEKNIKKAR

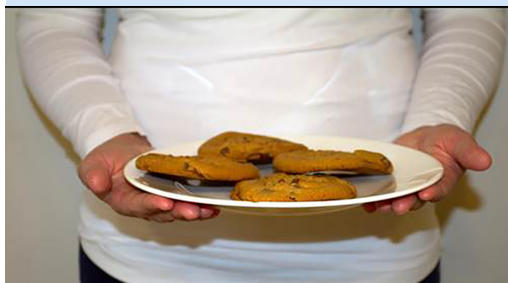
Flytt belastninga frå små til store ledd. Dei er omkransa av større musklar og tåler tyngre belastning enn små fingerledd



Når ein belastar ledda i midtstilling er ledda stabile og handkrafta blir utnytta godt



Fordel belastninga over fleire ledd, f.eks. ved å bruke begge hender og handflater



Bruk teknikkar og utstyr som gjer arbeidet lettare





Foto: Colourbox



Benytt tjukke grep. Dette gir mindre belastning på ledda



Ortosar/støtter har til hensikt å redusere smerter og bedre funksjon ved at dei gir støtte og beskyttelse av ledd



Stad

Ergoterapiavdelinga
Gamle hovedbygg
Haukeland universitetssjukehus

Postadresse

Helse Bergen
Ergoterapiavdelinga
Postboks 1400
5021 Bergen

www.helse-bergen.no

Haukeland universitetssjukehus
Telefon: 05300