

Så skonar du lederna

De dagliga funktionerna - vardagssysslorna - bör utföras så att lederna belastas så litet som möjligt. Genom att på detta sätt skona lederna försöker man minska smärtan i lederna, bibehålla ledstrukturen och spara på krafterna.

De vanliga dagliga funktionerna erbjuder mångsidig motion, som är en förutsättning för att hålla lederna rörliga och muskelstyrkan så god som möjligt. Å andra sidan kan de dagliga sysslorna också belasta och slita på inflammerade leder och muskler. Därför att det ytterst viktigt att reumasjuka tillägnar sig ergonomiskt riktiga arbetsätt. Betydelsen av att skona lederna betonas speciellt vid aktiv inflammation, eftersom ledstrukturen då är speciellt utsatt för förändringar och felställningar lätt uppstår. Vid felställning blir det svårare att utföra de dagliga sysslorna på grund av smärta och nedsatt rörlighet.

Genom att följa dessa råd kan man förebygga onödig och för stor belastning på lederna. Med tanke på ledernas hälsa är dessa åtgärder en del av en större helhet. I denna helhet ingår också rätt sorts motion och läkemedelsbehandling av reumasjukdomen. Förutom medicinering kan man försöka dämpa inflammationen med köldbehandling (ispåse eller salva) och genom att använda stödskenor.

Vad händer i en inflammerad led

En normal ledstruktur är stadig och leden klarar belastning väl. I begynnelseskedet förtjockas ledhinnan i en inflammerad led, ledbrosken minskar och mängden ledvätska som utsöndras ökar. I ett senare skede sker brosk- och benförändringar i leden och ledvätskan ökar märkbart. Inflammationen uppträder därför med ömhet, svullnad och stelhet i leden. Vid kraftig inflammation rodnar huden och känns varm vid beröring. Vid långvarig ledinflammation bildas mera s.k. pannusvävnad i leden. Pannus är ledhinna som från ledens kanter växer sig fast i ledig broskyta och täcker den. När den sprider sig angriper pannusvävnaden brosk, ben, ligament och senor.

Värk och ärrvävnad orsakad av inflammation förorsakar stelhet i leden. Eftersom man använder händerna mycket i de dagliga funktionerna är slitaget mera framträdande exempelvis i handens leder. Vid långvarig inflammation degenererar ledbanden småningom, varvid för ledgångsreuma karakteristisk felställning i handen uppstår. Dessa förändringar kan dock förebyggas genom att uppmärksamma ergonomiskt riktiga arbetsätt.

Rätt arbetsställning och arbetsätt

Ett villkor för att musklerna skall orka är att arbetsställningen är den rätta. Arbetar man i fel ställning utsätts musklerna för statiskt muskelarbete, som på lång sikt försvagar blodcirkulationen. Då försvagas syre- och näringstillförseln till muskeln och utrensningen av slaggprodukter försvagas. Om slaggprodukter, såsom mjölksyra, anhopas i muskeln förorsakar detta lokal trötthet och smärtsymptom. I statiskt muskelarbete är ledernas belastning också betydande. Statiskt muskelarbete utförs bl.a. när man upprätthåller stillastående ställningar (arbete i framåtlutad ställning m.m.). Vid dynamiskt muskelarbete dras muskeln samman och slappnar av växelvis. Då fungerar muskelns blodcirkulation och

ämnesomsättning väl och muskeln orkar längre. Man borde undvika att i onödan vrida och böja ryggraden. Skuldrorna skall man komma ihåg att ha i horisontalt läge och armbågarna så nära kroppen som möjligt, varvid axlarna hänger avspänt. Även fingrar, händer och handleder borde vara så avspända som möjligt.

När man sitter vid ett arbetsbord är det viktigt att se till att sitthöjden är lämplig. För att detta skall vara möjligt är det bra att stolens höjd är ställbar. Låren borde vara i c. 90° vinkel mot ryggraden och hämlarna stadigt i golvet. Vid behov kan man använda en förhöjning under fötterna för att uppnå detta.

Arbetar man stående bör hållningen vara god och för att behålla balansen bör man bl.a. se till att tyngden fördelas jämnt på båda fötterna. Då belastas också lederna jämnt. Man bör undvika att arbeta framåtlutad, eftersom det leder till statiskt muskelarbete i hela övre delen av kroppen. Både när man står och arbetar och vid sittande arbete bör man se till att arbetsbänken är i rätt höjd och att man arbetar tillräckligt nära föremålet. Arbetsbordet eller köksutrymmet kan planeras så att de arbetsredskap man behöver ofta finns nära till hands, så att man kan nå dem utan större besvär. Man undviker att i onödan belasta lederna då man slipper sträcka på sig eller huka sig ner. Rätt sorts rörelser är dock nödvändiga, t.ex. att byta arbetsställning, och litet pausgymnastik i långvarigt arbete lindrar den ensidiga belastning som lederna utsätts för.

Det är viktigt att dela in arbetet i kortare perioder så att man har tillräckligt många vilopausar. Vissa arbetsställningar kan förorsaka smärta, vilket är kroppens eget sätt att varna om för stor belastning på lederna. Då är det viktigt att lyssna på sin egen intuition och lära sig att respektera smärtan som kroppens egen försvarsmekanism. Genom att i förväg planera sina arbetsuppgifter får man tillräckligt mycket tid att utföra dem, och då är det lämpligt att fördela tunga och lätta arbetsuppgifter till olika dagar. Allmänt taget kan man säga att reumatpatienter borde undvika att lyfta och bära tunga föremål. När man lyfter och bär är det bra att använda båda händerna, att hålla bördan nära kroppen och att i första hand överföra belastningen på stora, starka leder.

Arbetsätt som skonar handleden och fingrarnas leder

När man arbetar är det viktigt att ge akt på att handens ställning är den rätta. Både i viloläge och under arbete bör långfingret och armen vara i en rak linje varvid handledens och fingrarnas leder belastas jämnt. När man bär ett föremål i handen är det bra att hålla handlederna raka, varvid belastningen på handledens leder minskar. I hushållsarbete bör man komma ihåg att lyfta kärl och prylar såsom kaffekoppar och kastruller med bägge händerna så att belastningen fördelas jämnt. Detta förhindrar att fingrarnas leder och handled böjs och belastas i onödan. Till exempel en tung butikskasse belastar fingrarna något enormt. Detta går att undvika om man använder en shoppingvagn på hjul eller en serveringsvagn i hemmabruk.

Skenor som skonar lederna

Olika slag av stödskenor stöder och skyddar leden. De är avsedda att upprätthålla funktionsförmågan, lindra värk samt förebygga felställningar, eller i fall där felställning redan uppstått, hindra att denna framskrider. Olika handledsstöd och andra skenor avsedda att användas under vila eller under arbete samt dynamiska skenor väljer man ut enligt individuella behov, och helst i samråd med en ergo- eller fysioterapeut.

Ergoterapeuten eller fysioterapeuten tillverkar en individuell stödskena för att stöda handen i rätt viloläge. Man bör använda den speciellt när leden är inflammerad eller för att lindra värk förorsakad av ansträngning. Handledsstöd eller skenor av lättare konstruktion rekommenderas under aktivitet som belastar handleden, t.ex. när man bär tunga föremål, vid hushållsarbete, cykling eller kontorsarbete. Skenorna används i förebyggande syfte i sjukdomens initialskede; eftersom fingrarna kan röra sig fritt går det bra att utföra olika arbetsuppgifter. Ergoterapeuterna tillverkar också olika slag av finger- och handledsskenor helt enligt behov. Dynamiska skenor används som träningssskenor efter operationer. Deras avsikt är att upprätthålla handens funktionsförmåga och att göra det möjligt att träna på handens rörelser efter operationen.

En mjuk stödkrage använder man för att lindra rörelsekänslighet, smärta i nacke och axlar och huvudvärk förorsakade av inflammation i halsryggraden. Smärtsymptom i nacke och skulderparti kan på natten lindras med en kudde som är ergonomiskt formad. Om ovan nämnda åtgärder inte lindrar symptomen kan man tillverka en individuell hård stödkrage för att minska rörelsekänsligheten.

Hjälpmedel och hushållsmaskiner

Med enkla hjälpmedel kan man klara sig på egen hand. Välanpassade hjälpmedel minskar belastningen på leder och behovet av muskelstyrka, samt förebygger felställningar. Vid anskaffning av hjälpmedel lönar det sig att använda sunt förnuft och experthjälp.

Arbetar man vid en dataterminal utsätter musen underarmen, handleden och pekfingret för spänning. Idag finns olika slag av musemulatorer, t.ex. i form av bollar eller stavar som möjliggör ergonomiska arbetsställningar.

Med hjälp av hävstänger kan man få ett stadigare grepp och de är till stor hjälp när axel- eller armbågsledens rörelseomfång är begränsad. Goda exempel är griptänger, långskaftade skohorn och påklädningskrokar.

Det lönar sig att uppmärksamma valet av vanliga bruksföremål. Tjockskaftade arbetsredskap är lätta att greppa och de belastar leder mindre än tunnkaftade redskap. Man kan skaffa separata greppförstorare och använda dem t.ex. i pennor och köksredskap. Välförsedda varuhus säljer bl.a. olika slag av skruvlock, korköppnare och konservöppnare samt tjockskaftade bestick och köksredskap.

Genom att använda hushållsapparater går det att reducera sådana rörelser som belastar lederna. Ibland kan också omändring av hemmet göra det lättare att klara av vardagssysslorna. Man sänker ner köksskåpen om man inte kan nå de övre hyllorna p.g.a. ömma axelleder. När lederna ömmar kan olika slag av stödhandtag underlätta vid uppstigning och när man rör sig bl.a. i badrum och toaletter.

Det finns en otalig mängd hjälpmedel som underlättar när du skall tvätta dig, klä på dig, laga mat och utföra hushållsarbete. Man kan diskutera deras nödvändighet och anskaffning samt rätt användningssätt med en ergo- eller fysioterapeut.

Man har ingen nytta av hjälpmedel som ligger i ett skåp. De är avsedda att användas.