



Region Kalmar län

Till dig med reumatisk sjukdom

Information från
arbetsterapeuten

Tillsammans
för ett friskare
tryggare och
rikare liv

Levnadsvanor och ergonomi för god hälsa

Forskningen inom reumatiska sjukdomar visar att det är viktigt att vara aktiv och fortsätta med sina vardagsaktiviteter.

Låt inte trötthet eller rörelserädsla hindra dig från att vara fysiskt aktiv eller begränsa dina vardagsaktiviteter, intressen eller träning. Fysisk aktivitet kan tvärtom lindra trötthet.

Rekommendationen är att leva aktivt men ändå skonsamt för sina leder. Målet är att så långt som möjligt undvika smärta och överansträngning.

Tänk på att:

- fördela belastningen på flera leder t.ex. använda båda händerna
- de stora lederna tål mer belastning än de små
- arbeta med rak (neutral) handled
- använda ergonomiskt utformade redskap och hjälpmedel (låg vikt, förstorat, vinklat eller med hävarm)
- undvika långvariga statiska eller belastande grepp (pausa, variera greppen)

Aktivitetsbalans i vardagen

Smärta eller trötthet kan göra att det blir svårare att uppnå eller bibehålla balans mellan aktiviteter i vardagen. Man väljer ofta bort de aktiviteter som ger energi och har kvar sina måsten.

Genom att planera, organisera och utföra sina aktiviteter i ett bra tempo kan energin räcka längre.

Tänk på att:

- medvetet lägga in pauser i din vardag - en paus kan innebära vila, skifta till en annan syssla eller att variera mellan sittande och stående.
- att prioritera energigivande aktiviteter – aktiviteter som du upplever lustfyllda och roliga och som du mår bra av.

Handträning

Vid reumatiska sjukdomar drabbas ofta handleder och händernas småleder av inflammationer. Händerna kan få nedsatt rörlighet och styrka vilket kan påverka greppfunktionen. Handens greppfunktion är unik med den mångfald rörelser som handled och hand kan utföra. För att bibehålla och förbättra handfunktionen behövs ofta individuellt anpassad handträning.

Enbart de dagliga sysslorna i arbetet och hushållet ger inte den träning av rörlighet och styrka som specifik handträning gör.

Handträningen bör vara en daglig rutin!

Ortoser/stöd för händerna

En ortos ska stabilisera och smärtlindra handen. Den kan användas i vila och/eller förbättra utförandet av aktivitet. Du kan få hjälp av din arbetsterapeut att prova ut och köpa lämplig ortos.



Hjälpmedel/egenvårdsprodukter

Information, utprovning och rådgivning om hjälpmedel och egenvårdsprodukter (t.ex. burköppnare, ergonomisk kniv m.m.) kan ske i förebyggande syfte och/eller för att kompensera nedsatt aktivitetsförmåga.

Kontaktuppgifter till arbetsterapeut

Samrehab (Norra länsdelen) - kontakta din lokala distriktsrehabilitering

Rehab Söder (Södra länsdelen) - Arbetsterapin och fysioterapin Hus 48, Länssjukhuset 0480- 811 70



Region Kalmar län

www.regionkalmar.se

22-09-01 Rehab Söder/Samrehab