



Region Kalmar län

Ledskonande arbetsätt

Information från
arbetsterapeuten

Tillsammans
för ett **friskare**
tryggare och
rikare liv

Ledskonande levnadssätt/arbetssätt

Rekommendationen är att leva aktivt men ändå skonsamt. För att använda lederna på ett bra/skonsamt sätt finns ledskonande arbetsmetoder. Metoderna skall göra så att man så långt som möjligt slipper smärta och överansträngning.

Fördela belastningen på flera leder

Genom att lyfta t ex ett mjölkpaket med båda händerna blir belastningen hälften så stor på varje hand. Grytlapp/grytvante kan användas för att avlasta när du håller upp kaffe från kaffebyggarens kanna.

Stora leder tål större belastning än små leder

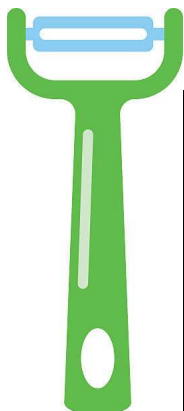
Större leder är skyddade av starkare muskler än mindre leder, vilket gör att de stora lederna är mer stabila. Genom att bära en kasse på underarmen istället för i handen fördelas belastningen på större leder än i de mindre fingerlederna.

Tänk på att ta pauser

Lägg medvetet in pauser i din vardag. En paus kan innebära vila, skifta till en annan syssla eller att variera mellan sittande och stående.

Ergonomiskt utformade vardagsredskap

Syftet med ergonomiska vardagsredskap är att underlätta eller möjliggöra aktivitet. Utformningen av redskapen bygger på greppförstoring, vinklade handtag, mindre kraftåtgång, låg vikt eller med hävarm för att minska belastningen på händerna.



Ortoser/stöd för händerna

En ortos ska stabilisera och smärtlindra handen. Ortoser finns att använda i både vila och vid utförandet av aktivitet.



En allmän regel är att man ska sträva efter bästa möjliga funktion med minsta möjliga smärta.



Region Kalmar län

www.regionkalmar.se

2021-12-13 Rehab Söder/Samrehab