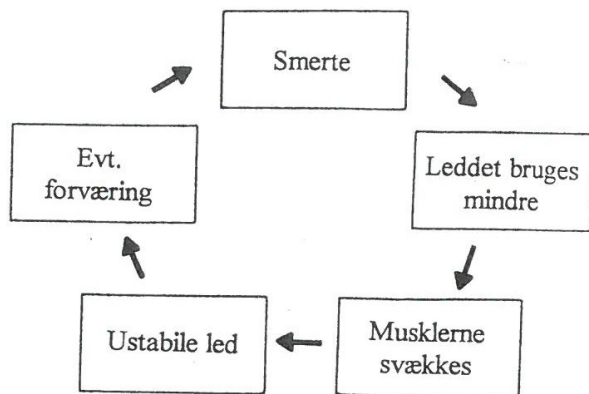


Sådan aflaster du dine led

For at aflaste dine led, skal du bruge bestemte arbejdsmetoder, som belaster leddene mindst muligt.

Det er nødvendigt at aflaste leddene for

- at undgå unødvendige smerter og dermed bryde smertecirklen
- at økonomisere med kræfterne for at øge aktivitetsniveauet
- at give leddene ro – ikke musklerne.



Sådan gør du

Vedligehold bevægeligheden

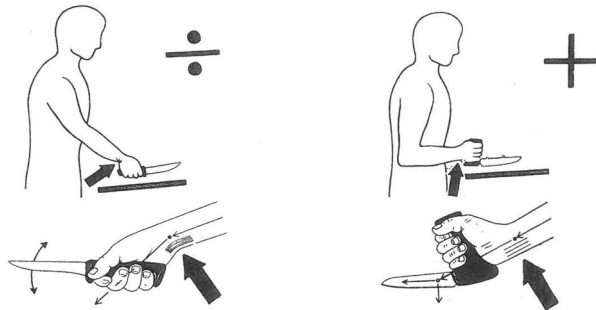
Du skal vedligeholde bevægeligheden i dine led. Det gør du bedst ved at bevæge leddet igennem fra yderstilling til yderstilling hver dag.

Leddenes stilling

Når du udfører belastende arbejde, skal det foregå i leddenes midterstilling, hvor leddene er mest stabile og stærke. Belast aldrig leddene i deres yderstilling. Jo mindre et led er, jo mindre belastning tåler det.

Den mest hensigtsmæssige stilling for hånden er således:

- et lige eller let bagoverbøjet håndled uden sidedrejning.
- let bøjede fingre
- at undgå belastning af fingrene i retning mod lillefingeren.



Ved at bruge en kniv som vist på tegningen til højre, tilgodeser du håndens mest hensigtsmæssige stilling. Det er de store muskler i underarmen, der arbejder, og ikke de små muskler i hånden.

Brug musklerne

Musklerne skal være stærke for at stabilisere leddene mest muligt. Derfor er det vigtigt, at du fortsat udfører dine daglige gøremål inden for smertegrænsen.

Når du udfører belastende arbejde, skal du bruge de store muskelgrupper frem for de små muskelgrupper.

Det kan være en god idé at gøre greb på fx køkken- og skriveredskaber tykkere. På den måde laver du ikke greb, der kræver mange kræfter og få muskler.

Undgå trætte muskler

Ømme og smertende led giver træthed. Prioritér og planlæg, så du når det vigtigste i løbet af en dag.

Når dine muskler er trætte, beskytter de leddene dårligere, end når de er friske. Derfor kan du med fordel arbejde i korte perioder og hvile i korte perioder. Det er bedre at holde mange små pauser, inden du bliver træt, end at holde én lang pause, når du er helt udkørt.

Du skal forsøge at arbejde dynamisk frem for statisk. Ved dynamisk arbejde veksler du mellem muskelspænding og muskelaflapning. Det fremmer blodomløbet, og dine muskler bliver ikke trætte helt så hurtigt. Ved statisk arbejde er dine muskler spændt i længere tid ad gangen, hvilket hindrer blodomløbet og medfører trætte muskler.

Vær opmærksom på smerter

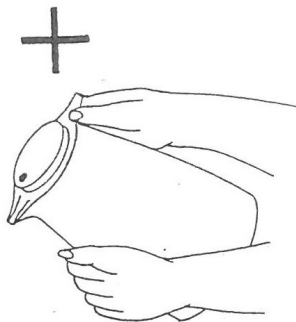
Opstår der smerter, eller bliver smerterne værre ved aktivitet, er det kroppens advarsel om, at du overbelastar dine led. Hold leddene i ro.

Hvis du får medicin, kan kroppens 'advarsel' være forsinket, og det kan medføre, at du overanstrenger et led uden at kunne mærke det.

Når du laver kontrolleret fysisk træning, kan det give smerter. Det er dog gode smerter, da træning giver bedre kondition og flere kræfter.

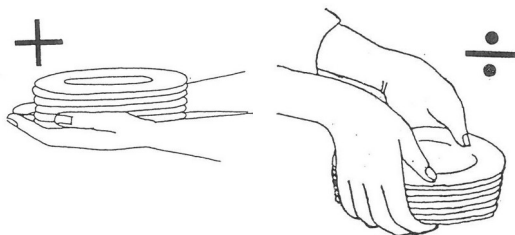
Du kan undgå mange unødvendige smerter ved at bruge hensigtsmæssige arbejdsstillinger og gode redskaber.

Arbejdsstillinger



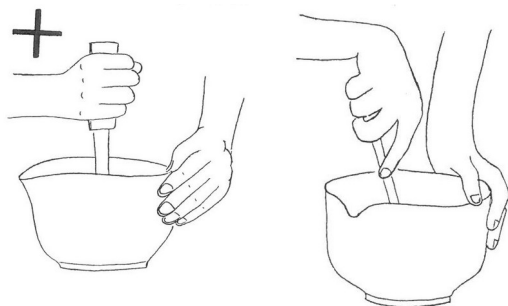
SÅDAN HÆLDER DU FRA EN KANDE

- Hold håndleddene korrekt i neutral stilling.
- Brug begge hænder – det aflaster leddene i modsætning til, hvis du kun bruger én hånd.
- Du bruger underarmsmuskler, i stedet for at holde om håndtaget med de små fingermuskler.



SÅDAN LØFTER DU TALLERKENER

- Hold håndleddet i neutral stilling.



SÅDAN RØRER DU MED EN GRYDESKE

- Hold håndleddet i neutral stilling.
- Bemærk, at grydeskeen har et fortykket greb, der er godt for de små fingermuskler.

Kontakt og mere viden

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Fysio- og Ergoterapi, Hjørring
Tlf. 97 64 16 82