

Εργοθεραπεία και Ρευματοειδή Αρθρίτιδα



Μιχαηλίδου Ελένη
MSc. Εργοθεραπεύτρια ΠΓΝΑ. ΚΑΤ.

Η Εργοθεραπεία είναι η επιστήμη που μελετάει το ανθρώπινο έργο και έχει ως στόχο κάθε άνθρωπος που εμφανίζει μια δυσλειτουργία να παραμένει λειτουργικός και ενεργός στη ζωή. (WFOT 2008)

Ο τομέας της **αυτουπηρέτησης** είναι από τους βασικότερους στόχους της εργοθεραπείας.

Παρεμβαίνει με διάφορα προγράμματα για Πρόληψη και Διατήρηση της ανεξαρτητοποίησης του ατόμου με ΡΑ.

Όταν είναι απαραίτητο προτείνει βοηθήματα και προσαρμογές

Ένδυση - Απόδυση

- Ρούχα άνετα και με κούμπωμα στο μπροστινό μέρος
- Ελαστικά κορδόνια μόνιμα δεμένα
- Παπούτσια με Velcro
- Αντικατάσταση μικρών κουμπιών με μεγαλύτερα
- Μεγάλη θηλιά στην άκρη του φερμουάρ
- Για το στηθόδεσμο αντικατάσταση κλασικής θηλιάς από μπροστινό κούμπωμα ή Velcro
- Αθλητικοί στηθόδεσμοι απαλλάσσουν εντελώς από διαδικασία κουμπώματος







Σίτιση – Εργονομία σκευών κουζίνας

- Ενισχυμένες λαβές διευκολύνουν τη σύλληψη αντικειμένων όπως
 - Μαχαιροπίρουνα
 - Μαγειρικά σκευή
- Μακριά πλαστικά καλαμάκια στα ποτήρια και στις κούπες είναι χρήσιμα όταν υπάρχει περιορισμός εύρους κίνησης από τον κορμό ή το άνω άκρο



- Μαχαίρι κάθετης κοπής τροφίμων



- Σταθεροποιημένος Τρίφτης τυριού



Ηλεκτρικός κόπτης ψωμιού



- Βάση βραστήρα



- Σταθερό βοήθημα για άνοιγμα βάζου



- Βοηθήματα διευκόλυνσης ανοίγματος μπουκαλιών κονσερβών



▪ Δίσκοι κοπής τροφίμων



Προσωπική υγιεινή

- Ενισχυμένη λαβή στο ακουστικό του ντους
- Μακριά λαβή για το σφουγγάρι μπάνιου για ευκολότερο πλύσιμο πλάτης ή ποδιών



- Τοποθέτηση του σεσουάρ σε μια σταθερή βάση
- Ενισχυμένες λαβές για την χτένα, οδοντόβουρτσα, το κραγιόν και το βουρτσάκι της μάσκαρα.

Βοήθημα που ενεργοποιείται με την
παλάμη για την έκκριση της
οδοντόκρεμας



Βουρτσάκι με βεντούζες





Βοηθήματα μπάνιου

- Ασφάλεια αποφυγή κόπωσης



- Λαβές στήριξης αποτρέπουν τις πτώσεις διευκολύνουν τις μεταφορές εξασφαλίζουν καλύτερη ισορροπία



- Ανυψωτικό λεκάνης αποτρέπει την υπερβολική κάμψη των ισχίων



- Ράβδος – συλληπτικό μηχανήμα
διευκολύνει την σύλληψη των αντικειμένων,
να τραβήξει μια μπλούζα πάνω από το
κεφάλι η τη κουβέρτα κατά την διάρκεια της
νύκτας.



- Επιμήκης λαβή κλειδιών διευκολύνει την περιστροφή των κλειδιών και αποτρέπει την επιβάρυνση των αρθρώσεων καρπού και δακτύλων.



Λαβή για άνοιγμα της πόρτας
με στροφική κίνηση του
καρπού προς τα κάτω



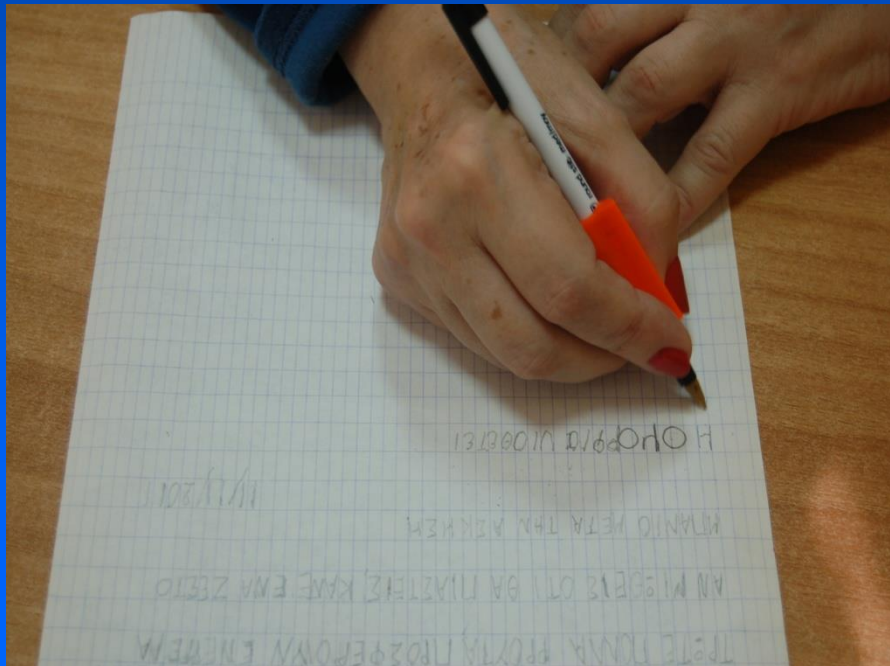
Οικιακές Δραστηριότητες

Για τη φροντίδα του σπιτιού συνίσταται:

- ξεσκονόπανο με μακριά λαβή
- σφουγγαρίστρα με μακριά λαβή και ο κουβάς σε βάση με ροδάκια
- για το σιδέρωμα η πρέσα ή ένα σίδερο ελαφρύ και να γίνεται από καθιστή θέση
- να αποφεύγεται το πλύσιμο πιάτων η ρούχων στο χέρι

Εργασία - Ψυχαγωγία

- Βοηθήματα γραφής



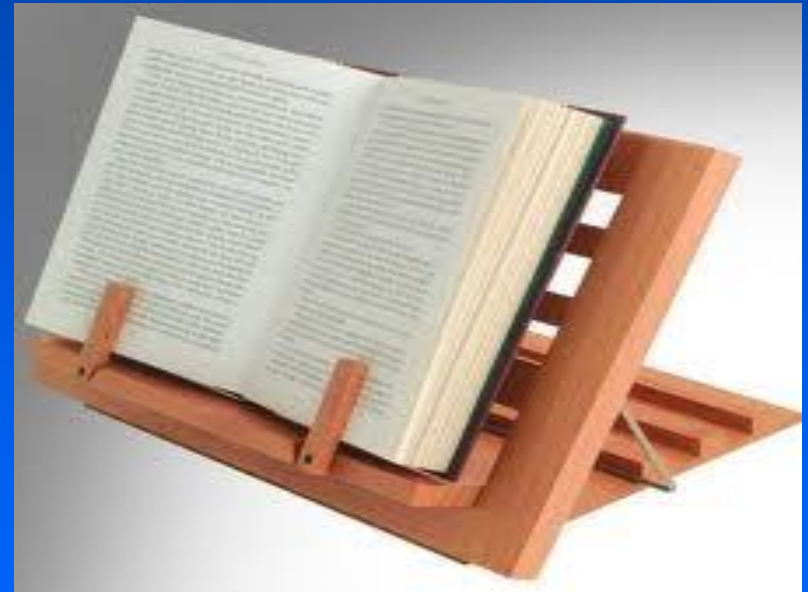
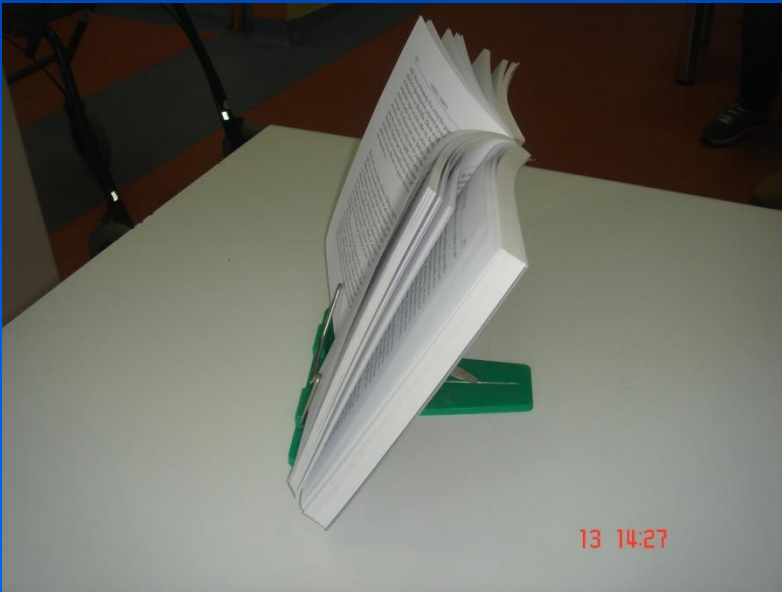
- Επιλογή ενός φορητού υπολογιστή με όσο το δυνατόν μεγάλα κουμπιά στο πληκτρολόγιο με στόχο μικρότερη καταπόνηση των αρθρώσεων των δακτύλων και του καρπού.



Μανσέτα παλάμης για ευκολότερη πληκτρολόγηση



Αναγνωστήρια βιβλίων για μικρότερη επιβάρυνση καρπού και δακτύλων



Βοηθήματα - Ορθώσεις

- ένας νάρθηκα βοηθάει στην αποφυγή ή την τροποποίηση της δραστηριοποίησης της άρθρωσης
- η τοποθέτηση του κατά τη διάρκεια της ημέρας ή νύχτας προστατεύει την άρθρωση και αποτρέπει την παραμόρφωση

- Νάρθηκας ηρεμίας επιτρέπει την τοποθέτηση της άκρας χείρας σε σωστή θέση , μείωση της φλεγμονής και καταπόνηση της άρθρωσης



- Νάρθηκας περιορισμού του καρπού μεγιστοποιεί την λειτουργικότητα της άκρας χείρας και τη συμμετοχή του ατόμου με ΡΑ στην καθημερινότητα



- Νάρθηκες μετακαρποφαλαγγικών αρθρώσεων εμποδίζουν την ωλένια απόκλιση
- Νάρθηκας αντίχειρα – νάρθηκες δακτύλων εφαρμόζονται με στόχο την αναχαίτιση διαφόρων παραμορφώσεων



Οδηγίες διευκόλυνσης καθημερινών δραστηριοτήτων

Για την αποφυγή της κάμψης, ωλένιας απόκλισης και βλάβης των δακτύλων ενδείκνυται:

- Μεταφορά των πιάτων με την παλάμη και ουδέτερη θέση των καρπών
- Άνοιγμα μπουκαλιών κρατώντας το ανοιχτήρι με όλη την παλάμη
- Ξεβιδώστε το δοχείο με τη παλάμη του ενός χεριού και ταυτόχρονα σταθεροποιήστε το με το άλλο χέρι η ακουμπήστε το σε κάποια αντιολισθητική βάση
- Σηκώστε την κανάτα και με τα δυο χέρια
- Υποστηρίξτε το φλιτζάνι με την παλάμη από κάτω την στιγμή που το κρατάτε
- Κόψτε το ψωμί τοποθετώντας το κάθετα προς την πλευρά του τραπεζιού κρατώντας το μαχαίρι με την παλαμιαία λαβή
- Ανακατέψτε το φαγητό αντίθετα από την φορά των δεικτών του ρολογιού
- Ενισχύστε τις λαβές των συρταριών έτσι ώστε το άνοιγμα και το κλείσιμο τους να πραγματοποιείται με όλη την παλάμη

Οδηγίες διευκόλυνσης καθημερινών δραστηριοτήτων

- Πραγματοποιήστε όσες περισσότερες δραστηριότητες μπορείτε από καθιστή θέση
- Χρησιμοποιήστε ειδικά βοηθήματα απαιτούν μικρότερη προσπάθεια για την εκτέλεση διαφόρων δραστηριοτήτων
- Διαιρέστε τη δραστηριότητα σε μικρότερα βήματα με ενδιάμεσα διαλείμματα
- Αποφύγετε να μείνετε στην ίδια θέση για πολύ ώρα διότι εντείνονται ο πόνος και η δυσκαμψία
- Κουβαλήστε την τσάντα στον αγκώνα ή ώμο ή χρησιμοποιήστε τροχίλατο καρότσι ή τσάντα
- Χρησιμοποιήστε τις παλάμες σας και λιγότερο τα δάκτυλα για άρση, ώθηση ή ανασήκωμα του βάρους για καλύτερη κατανομή των δυνάμεων