

Ledaflastning og hjemmeøvelser

PATIENTINFORMATION



Sydvestjysk
Sygehus

Ledaflastende arbejdsmetoder kan spare dig for smerter, hjælpe dig til at klare mere i hverdagen og være medvirkende til at bevare en god ledfunktion.

Smerter

Respekter smertegrænsen og undgå unødige smerter.

Hold pauser

Gigt giver træthed. Trætte muskler beskytter leddene dårligere end friske. Mange små pauser, inden du bliver rigtigt træt, er bedre end én lang, når du er træt.

Undgå statisk arbejde

Dynamisk arbejde (bevægelser som gribe – slippe) giver god blodgennemstrømning i musklen, som dermed ikke udtrættes hurtigt.

Statisk arbejde (stilstand som at holde noget) hæmmer blodgennemstrømning i musklen, som derfor udtrættes.

Fordel belastningen

Brug begge hænder i stedet for én hånd, og brug de store led.

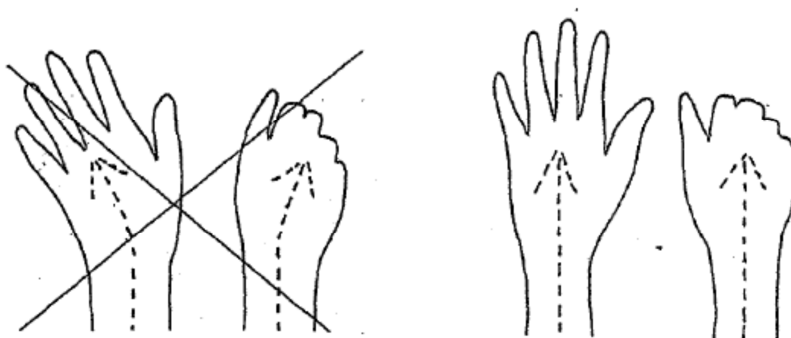
Fx løft en kande med to hænder.



Midterstilling

Brug leddene i deres midterstilling, da det er den mest hensigtsmæssige og stabile stilling, for at undgå smerter og fejlstillinger. Undgå at belaste leddene i yderstilling. Dette gælder for alle led i kroppen.

Leddene midterstilling



Vægtstangsprincippet

Forlæng små og korte greb, da belastningen af vægten mindses herved. Vægten overføres således til større muskelgrupper.

Hold leddene i gang

Den bedste måde at vedligeholde sin bevægelighed og sine kræfter på, er ved at "bruge sig". Dog: når gigten er værst med smertende, hævede og varme led, er det bedst at holde de angrebne led i ro.

Træk og skub

Undgå at løfte, når du kan skubbe og trække.

Arbejdsstillinger

- Variér dine arbejdsstillinger og bevægelser.
- Veksel mellem stående, gående og siddende arbejde.
- Udfør arbejde med ret ryg og afslappede skuldre.
- Ha' arbejdsfeltet tæt på kroppen.

Hjemmeøvelser

Rygliggende med armene langs siden og en lille pude under hovedet.

- 1) Vip op og ned med hænder og fødder
- 2) Pres nakke og hæle i underlaget. Slap af.
- 3) Løft begge arme op over hovedet, idet du trækker vejret dybt ind. Sænk armene og pust ud.
- 4) Stræk knæene fuldstændig, så hælene lige løftes fra underlaget. Slap af.
- 5) Løft hoved, arme og skuldre lige op fra underlaget – sænk – løft skråt til højre – sænk – løft skråt til venstre – sænk.
- 6) Bøj begge knæ og hold fødderne i underlaget. Lad knæene falde samlet fra side til side.
- 7) Bøj albuerne, så hænderne nærmes til skuldrene – stræk armene mod loftet – bøj og stræk armene over hovedet – bøj og stræk armene ud til siderne – bøj og stræk armene ned langs siden. Slap af.
- 8) Stræk armene ud til siden, bøj albuerne 90 grader, således at fingerspidserne vender mod hovedgærdet, Drej i skulderleddet, således at fingerspidserne nu peger mod fodenden. Drej armene tilbage til udgangsstillingen.
- 9) Bøj skiftevis højre og venstre knæ mod maven.

Sideliggende på henholdsvis højre og venstre side

- 1) Løft det øverste ben strakt, opad bagud, således at hælen peger mod loftet.

Siddende på en stol

- 1) Bøj hænderne til skuldrene. Sidebøjning af kroppen skiftevis til højre og venstre.
- 2) Bøj albuerne 90 grader og hold dem ind til kroppen. Drej underarmene, så håndfladen vender opad, hold stillingen og tæl til fem.
- 3) Før armene strakt bagud. Træk skulderbladene sammen samtidig med at håndfladerne vender udad.
- 4) Kropsvridning med løse skuldre. Skiftevis højre og venstre.

Håndprogram

- 1) Bøj og stræk fingrene.
- 2) a. Bøj i fingrenes mellem- og yderled.
b. hold disse led bøjede, mens der bøjes og strækkes i grundledene.
- 3) Før skiftevis tommelfingeren til spidsen af pegefinger, langfinger, ringfinger og lillefinger, så der dannes et helt rundt "O". Stræk ud mellem hver finger – også i tommelen.
- 4) Tommelen føres til lillefingerens rod eller så langt derover som muligt. Hold denne stilling og tæl til fem. Før tommelen tilbage til udgangsstillingen.
- 5) Læg hånden fladt på bordet med tommelfingeren ud til siden. Flyt pegefingeren over mod tommelfingeren, og lad de andre fingre følge efter én efter én. Bevægelsen foregår kun i grundleddet.
- 6) Placér underarmen på et bord med hånden ud over bordkanten. Stræk håndleddet med fingrene knyttet. Bøj håndleddet. Slap af i fingrene, det er KUN håndleddet, du skal bevæge. Hold eventuelt fast på underarmen med den modsatte hånd.

04/04/2016