



## Ergoterapia – dostosuj swoje otoczenie do swoich potrzeb.

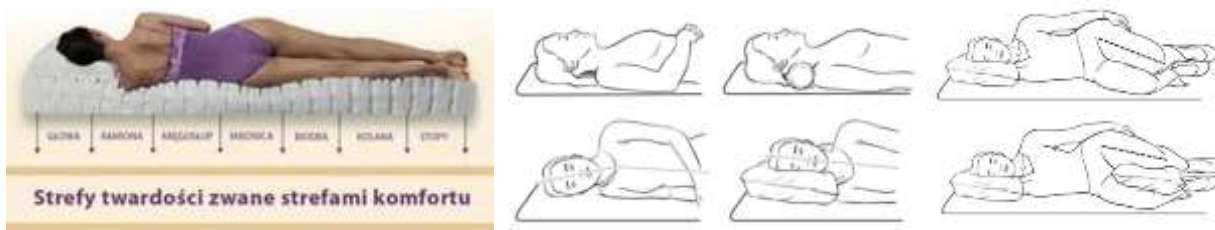
Ergoterapia (*ergo* - działanie) jest terapią osób z zaburzeniami m.in. w układzie ruchu, która towarzyszy, wspiera i motywuje chorych do podtrzymania zdolności motorycznych. Celem jej jest przyspieszenie powrotu utraconych funkcji i sprawności, a w przypadkach zmian nieodwracalnych wyrobienie funkcji zastępczych – tzw. kompensacji zewnętrznej. Ergoterapia opiera się głównie na wiedzy medycznej, psychologicznej, socjalnej i rzemieślniczej. Zajmują się nią - na zlecenia lekarza prowadzącego leczenie zasadnicze - wykształceni terapeuci, którzy określają deficyty w narządzie ruchu i uczą jak wykonać daną czynność samodzielnie bez pomocy osób trzecich.

W przypadku chorób reumatycznych brakuje schematów postępowania ergoterapeutycznego. Wynika to z wielu jednostek chorobowych określanых tym terminem, ich przebiegu i rokowania, wieku chorych (od wczesnodziecięcego do późnej starości) oraz konieczności poznania indywidualnych ograniczeń i potrzeb każdej osoby z zaburzeniami czynnościowymi w układzie kostno-stawowo-mięśniowym.

Zadaniem leczenia ergoterapeutycznego jest pokonanie utrudnień w prowadzeniu życia codziennego. Jednak by móc osiągnąć poprawę mobilności, koordynacji ruchowej oraz samowystarczalność należy nauczyć się żyć z chorobą. Poznać ją i być świadomym swoich zachowań – często nieprawidłowych nawyków związanych z przyjmowaną postawą ciała czy sposobem siedzenia – skutkujących nierzadko postępowaniem zaburzeń w mechanice ciała.

Ze względu na ból, przewlekły i postępujący charakter chorób reumatycznych **należy zadbać o:**

- **SEN** – dobór materaca i poduszki, przyjmowane pozycje ciała;

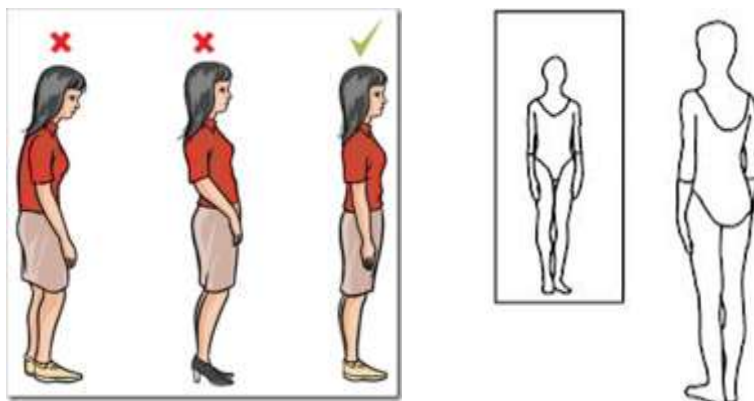


- **WSTAWANIE Z ŁÓŻKA** – przy ograniczeniach ruchu w stawach kończyn dolnych *można* podnieść wysokość łóżka, *trzeba* usunąć dywanik - niebezpieczeństwo upadku.



- **POZYCJĘ STOJĄCĄ** – równomiernie obciążaj obie stopy, rozciągnij swój kręgosłup – wyobraź sobie, że jesteś „marionetką”, oglądaj się w lusterku – oceń swoją postawę ciała.

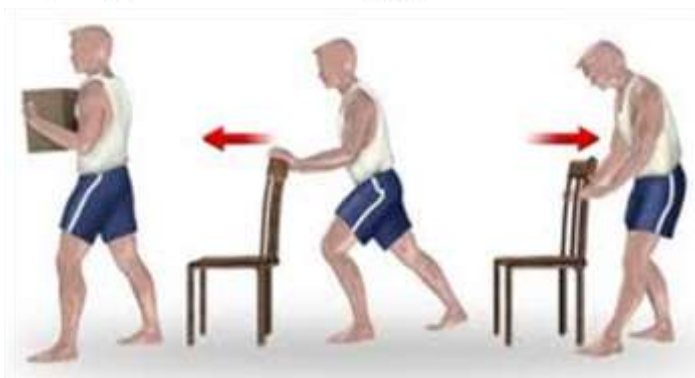
- 



- **OBUWIE** – obcas nie powinien przekraczać wysokości 4cm.



- **CZYNNOŚCI W POZYCJI STOJĄCEJ**



- ✓ **Zmywając naczynia** ugnij kolana i oprzyj się kolanami o dolną szafkę oraz udami lub biodrami o krawędź powierzchni roboczej, rozstaw kończyny dolne nieco szerzej. Podobną pozycję przyjmij przy myciu zębów przy umywalce zamocowanej zbyt nisko.
- ✓ **Prasując** - ustaw deskę 10-15 cm poniżej wysokości łokci, stopę postaw czasami na podnóżku lub innym oparciu stóp (wysokość min.10-15cm), regularnie przerywaj pracobranie na rzecz innych prac.
- ✓ **Wykonując prace nad głową** - często skutkującą bólem odcinka lędźwiowego - wykorzystaj drabinę lub stopień by zapewnić sobie właściwą wysokość do pracy i odpowiednią odległość.
- ✓ **Schylając się, podnosząc i przenosząc ciężary**, *pamiętaj*: obciążenie podczas trzymania i dźwigania ciężarów jest tym mniejsze, im bliżej nad środkiem powierzchni (czworobok podparcia - utworzony przez stopy) na której stoimy znajduje się punkt ciężkości tułowia i ciężaru; podczas podnoszenia nie wykonuj jednocześnie obrotu; nigdy nie dźwigaj, jeśli to nie jest konieczne. **Zasady podnoszenia ciężarów** (primo: sprawdź czy ciężar da się podnieść?): stań możliwie najbliżej ciężaru w stabilnej pozycji wyjściowej (rozstaw stopy na szerokość bioder, opieraj się całą powierzchnią stóp o podłogę), utrzymaj kręgosłup w jego fizjologicznym ustawieniu, ugnij kolana (pod kątem ok 90 stopni) » pamiętaj - głębszy przysiad jest dodatkowym obciążeniem dla stawów kolanowych, pochyl tułów poprzez odchylenie miednicy tak daleko do przodu aż obejmiesz przedmiot, kąt zgięcia w biodrach zależy do proporcji ciała i wysokości przedmiotu, który chcesz podnieść, ustabilizuj kręgosłup poprzez napięcie mięśni grzbietu, podnoś przedmiot podobnie jak sztangista z nóg, nie wstrzymuj oddechu » regularnie oddychaj. **Zasady przenoszenia przedmiotów**: używaj wózka do przetransportowania ciężaru, utrzymaj ciało w pozycji wyprostowanej » unikaj zwiększenia lordozy lędźwiowej, przenoś ciężar blisko ciała.
  - **POZYCJĘ SIEDZĄCĄ** - siedź dynamicznie (utrzymaj miednicę w równowadze na guzach kulszowych, wyobraź sobie że jesteś marionetką..).



- **ADAPTACJĘ ŁAZIENKI** – zamontuj uchwyty – pomocne są podczas przemieszczania; zrezygnuj z wanny (jeżeli nie masz takiej możliwości – zaopatrz się w ławeczkę na wannową) – brodzik ułatwia korzystanie z kąpieli (łatwiej wejść niż do wanny); w kabine prysznicowej zamontuj siedzisko (o chropowatej powierzchni, zamontowane do ściany pod kątem nie mniejszym niż 90 stopni)



i wyposaż ją dodatkowo w *matę antypoślizgową*; podnieś wysokość sedesu stosownie do swoich potrzeb (*nakładki na sedes* – wysokość: od 7-12cm); w przypadku ograniczenia funkcji chwytnej rąk *zmień armaturę* na taką która umożliwi wykorzystanie przedramienia do otwarcia kranu (armatura z zaworem kulowym); do toalety osobistej wykorzystaj *środki pomocnicze*, np.: grzebień z wydłużonym trzonkiem, pogrubiony obcinacz do paznokci, inne.

- **ADAPTACJĘ KUCHNI** – dostosuj *wysokość szafek dolnych i górnych* do swojego wzrostu oraz zasięgu ruchu kończyn górnych; podczas przygotowywania posiłków *przyjmij pozycję siedzącą* (wysoki stółek); wykorzystuj sprzęt pomocniczy: np.: nóż do krojenia– tzw. „piłkę”, tasak do krojenia mięsa – umożliwia pracę oburącz, otwieracze do słoików montowane do blatu, inne.



W przypadku znacznych ograniczeń zakresu ruchu w stawach kończyn górnych lub dolnych:

- Rozpoczynaj nakładanie odzieży od kończyny bardziej bolesnej,
- Wykorzystaj zapięcia na rzepy zamiast guzików, sznurowadeł,
- Wykorzystuj obie ręce do otwierania lodówki, wysuwania szuflady w komodzie, wyjmowania wieszaka z ubraniami z szafy, podnoszenia rondelka lub czajnika,
- Oburącz podnoś kubek, szklankę.



Podsumowując, zmiana nastawienia i zachowania podczas każdej czynności codziennej, w czasie wolnym - ukierunkowana na zdrowy tryb życia wymaga zmiany własnej świadomości.

*Material przygotowany przez dr Beatę Żuk na podstawie wykładu wygłoszonego w ramach cyklu „Czwartkowych Spotkań z Reumatologią” organizowanych przez Zakład Epidemiologii i Promocji Zdrowia Instytutu Reumatologii.*