



Råd från ergoterapin till dig med överrörlighet

Orsaken till överrörlighet är att senor och ledband är extra töjbara och överrörligheten kan finnas i såväl enstaka leder eller i hela kroppen.

Överrörlighet är vanligare bland kvinnor än bland män och överrörligheten minskar med ökande ålder.

Patienter med överrörliga leder upplever ofta att de har eller får ökade problem i sina vardagliga aktiviteter på grund av smärta, stelhet, muskeltrötthet och fumlighet.

Problem med händer och finmotorik är vanligt. Orsaken kan vara ogynnsam hållning/belastning på de instabila lederna vilket bland annat ger ökad muskelspänning kring lederna.



Behandling handlar om att lindra smärta och upprätthålla funktionsförmåga. Mycket handlar om att lära sig strategier för att klara vardagens krav. En varierande dagsform kan göra det svårt att planera sin vardag och smärta gör att man "tappar sin energi". Många göromål tar längre tid pga. överrörliga leder och smärta. Speciella hjälpmedel eller tekniker kan göra vardagen lättare – men kräver förstås mer planering.

Ergonomiska arbetsmetoder

Det är extra viktigt med bra ergonomiska arbetsmetoder för dig som är överrörlig. Med ergonomiska arbetsmetoder minskar du även risken för felställningar i lederna.

Jobba helst i korta arbetspass med variationer i rörelser och arbetsställningar. Viktigt att arbeta så kroppsnära som möjligt, att utnyttja stora muskelgrupper istället för små eller att använda båda händerna istället för bara en hand. Dela upp aktiviteterna och varva med vilopass.

Vissa aktiviteter kan vara så energikrävande och orsaka så mycket smärta att man bör avstå från att utföra dem. Att klara "allt själv" är inget mål, ibland behöver man ta hjälp av någon annan person med aktiviteter som orsakar alltför mycket smärta.

Respektera din smärta

Oftast mår du bra att vara aktiv trots smärtan. Hur mycket du klarar kan variera, rädsla för att röra sig på grund av smärta kan leda till mer smärta på grund av inaktivitet. Daglig motion och rörelse utifrån dina förutsättningar trots viss smärta gynnar muskelstyrkan och kan även minska smärtan.

Balans mellan vila och arbete

Micropauser (sekunder) under arbetets gång gör att du orkar mer. Även längre pauser under dagen är ett effektivt sätt att få ork till det du verkligen vill göra.

Hushåll med dina krafter

Hushåll med dina krafter så att de räcker till för sådant du vill göra och inte bara till sådant du "måste" göra. Tänk över dina rutiner i hemmet och på arbetet. Finns det moment som du kan förenkla, förändra, utesluta eller be om hjälp med?

Belasta stora starka leder

Fördela belastningen över så många leder som möjligt. T.ex. kan du bära föremål i handflatan istället för med fingrarna, lyft med båda händerna, lyft med underarmarna och håll föremålet intill kroppen. Du kan också dra el skjuta föremål istället för att bära. Undvik belastning i ledernas "ytterläge" utan håll handen i "mittställning" vid tunga sysslor

Undvik ensidig och långvarig belastning

För att undvika uppkomst av smärta när du arbetar bör du ändra arbetsställning ofta. Hur ofta kan vara lite olika beroende på hur du mår, men ungefär var 20:e minut.

Använd arbetsrotation – växla mellan fler sysslor samtidigt. Undvik arbetsuppgifter som inte kan avbrytas. Långvarigt och tungt arbete kan orsaka skada på lederna.

Undvik belastning som förstärker felställning

Felställning kan uppkomma i olika leder beroende på instabilitet i lederna. Speciellt kan det bli problem med funktionen i händerna om du är överörlig i fingrarna. Tex. bör du undvika att greppa hårt om smala grepp. Använd stora och mjuka grepp.

Belasta kroppen anatomiskt och funktionellt rätt

Försök trots smärta att stå och röra dig så normalt som möjligt, undvik ytterlägen och kompensatoriska rörelser. Med en så normal kroppshållning som möjligt vinner du mesta möjliga styrka från musklerna och stabilitet från lederna.

Använd ortoser och hjälpmedel

Smärta och svaghet pga. överörlighet i händerna gör att handen fungerar sämre. Stabiliserande ortoser ger smärtlindring, minskar risken för översträckning och subluxation och ger ökad styrka och därmed en bättre handfunktion. Viktigt att ortoserna används i konkreta sysslor, för långvarig användning gör att muskulaturen runt leden blir försvagad och ökar belastningen på närliggande leder. Använd hjälpmedel som håller leder i ergonomisk ställning.

Tips och råd

Städning

- Förbered städning genom att skapa fria ytor. Med få lösa mattor och prydnadssaker underlättar du städningen.
- Sätt tassar under stolbenen och andra möbler för att underlätta förflyttningen.
- Fördela städningen under dagen och veckan och på flera familjemedlemmar.

- Ett bra alternativ till dammsugning är att använda en torrmopp.
- Din dammsugare bör vara liten och nätt. Ett förlängt skaft gör att du kan arbeta upprätt. Ett "pistolgrepp" kan monteras på dammsugare för ett bättre grepp.
- Använd dina handledsstöd som avlastar handlederna vid dammsugning
- Har du två våningsplan, skaffa om möjligt två dammsugare – en i var våning så du slipper bära dammsugaren upp och ner.
- Våtmopning – finns många bra moppar på marknaden som kan underlätta när du torkar golv, använd gärna en sådan modell där du inte behöver hantera hink.
- Längden på moppens skaft bör vara från golv och upp till din haka för att du ska kunna arbeta med så rak rygg som möjligt.

Tvätt

- Din tvättmaskin ska vara lätt att öppna och lättmanövrerad.
- Ställ din tvättmaskin på en sockel för bättre arbetshöjd.
- Bär din tvätt i papperspåsar i omgångar. Det är lättare än att bära en stor tung tvättkorg.
- Bär inte tvätt som du kan dra fram i en tvättkorg med hjul
- Om du måste använda klädnypor så finns det greppvänliga på marknaden.
- När du hänger tvätt arbeta med armarna nära kroppen.
- Torktumla det som går så slipper du hänga tung tvätt.
- Placera din tvättkorg på bra höjd när du ska hänga tvätt för att slippa böja dig ner till golvet för varje plagg.

Stryka

- Tänk på att stå stadigt med fötterna isär eller använd tyngdöverföring när du stryker.
- Använd ett lätt strykjärn med lång sladd, gärna ett ångstrykjärn.
- Tryck ej när du stryker utan låt värmen göra jobbet.
- Använd en strykbräda som är lätt att lyfta och fälla ihop. Väggmonterade strykbrädor ger knäfritt utrymme vilket gör att du kan sitta och stryka.
- Stärk korta stunder så slipper du ensidig belastning.
- Arbeta på rätt höjd. Lite lägre höjd ger ofta mindre belastning i axel och ger dig mer kraft. Strax under armbågshöjd kan vara ett bra riktmärke.
- Att mangla en stor duk eller handduk kan vara lättare än att stryka. Lakan går att hänga slätt eller tumla istället för att mangla.

Säng

- Sängens fasthet ska vara anpassade efter din kroppsvikt och ge efter en del för kroppens tyngre partier.
- En högre säng är lättare att ta sig i och ur samt är lättare att bädda.
- Kudden ska fylla ut mellanrummet mellan nacke och underlag.
- Om man ligger på sidan kan en extra kudde för den över armen ge vila för skulderparti och arm.
- En kudde mellan knäna påverkar höftens läge och ger avlastning i längdryggen.
- Rulla över på sidan när du ska upp och knuffa ifrån med armbågen för att

skona fingrarna och handen.

- Välj lätta täcken och överkast.

Övrigt

- Använd fönsterskrapa med långt skaft när du ska tvätta fönster. Ta pauser!
- Vrida ur en trasa: - häng runt en vattenkran och fatta med båda händerna och tvinna åt ett håll
 - vik trasan på mitten rulla ihop och pressa ur.
- Glöm inte att ta pauser, såväl micropauser (sekunder) som längre pauser.
- När du köper kläder så tänk på att välja kläder som är lättskötta både vid tvätt och strykning.
- Växla mellan olika hushållssysslor för att få variation i kroppen.
- Fundera över hur du i hemmet praktiskt kan förenkla framom att skaffa en massa hjälpmedel. Till exempel kan man plocka om i köksskåpen så de redskap man använder dagligen även är lättast tillgängliga.