

Independent Living Centre of WA (Inc)



Οδηγίες για τη Συντήρηση και Προστασία των Αρθρώσεων

Το Independent Living Centre of WA (Inc) παρέχει ελεύθερες και αμερόληπτες πληροφορίες και συμβουλευτικές υπηρεσίες για να σας βοηθήσουν να διαλέξετε το κατάλληλο προϊόν για σας.

Ένα μοναδικό κέντρο πόρων για τους ανθρώπους όλων των ηλικιών και των ικανοτήτων.

Συντήρηση και Προστασία Αρθρώσεων

Κατά την εκτέλεση των καθημερινών σας δραστηριοτήτων, ένα συγκεκριμένο ποσό πίεσης συγκεντρώνεται στις αρθρώσεις. Οι Τεχνικές Συντήρησης και Προστασίας Αρθρώσεων μειώνουν την εξωτερική πίεση που τίθεται στις αρθρώσεις, οι οποίες μπορούν ήδη να καταστραφούν από την αρθρίτιδα.

Αυτές οι τεχνικές μπορούν να περιλαμβάνουν:

- Αλλαγή του τρόπου με τον οποίο χρησιμοποιείτε τα χέρια σας ή το πώς το σώμα τοποθετείται στις δραστηριότητες.
- Χρησιμοποίηση τεχνικών διατήρησης ενέργειας.
- Χρησιμοποίηση ευπροσάρμοστου εξοπλισμού.
- Χρησιμοποίηση ναρθηκών.

ILC Βοηθητικό Πρόγραμμα Εξοπλισμού



**Independent
Living Centre WA**

Making choices finding solutions

1. Αφήστε τον πόνο να σας υπενθυμίσει να σταματήσετε

Καταλάβετε την πηγή του πόνου.

Ξεχωρίστε (διακρίνετε) μεταξύ της συνηθισμένης αρθρικής ταλαιπωρίας και του πόνου ως αποτέλεσμα της υπερβολικής πίεσης των αρθρώσεων.

Ο αρθρικός πόνος συνήθως καλυτερεύει κατά τη διάρκεια και μετά από ξεκούραση.

2. Ισοροπήστε Εργασία και Ξεκούραση

Χρησιμοποιείτε τις αρχές της διατήρησης της ενέργειας και εργαστείτε με την απλοποίηση και την ξεκούραση προτού να είστε κουρασμένοι ή εξαντλημένοι.

•Κανονικά 5-10 λεπτά μικρά διαλείμματα κατά τη διάρκεια της εργασίας θα σας βοηθήσουν να επεκτείνετε την αντοχή σας για τη δραστηριότητα και να κρατήσετε περισσότερη ενέργεια για αργότερα.

3. Διατηρήστε τη Μυική σας Δύναμη και την Κινητική Σειρά των Αρθρώσεων

Κάντε τις ασκήσεις που σας ορίστηκαν από τον Επαγγελματία Θεραπευτή ή το Φυσιοθεραπευτή σας.

Μη πιέζετε μια άρθρωση πέρα από το όριό της.

Φροντίστε δεδομένου ότι τα όριά σας μπορούν να αλλάξουν από μέρα σε μέρα και αλλάζουν με την αρθρίτιδα.

Η απώλεια μυικής δύναμης και η κινητική σειρά των αρθρώσεων μπορούν να οδηγήσουν σε μια απώλεια της λειτουργίας.

4.Μείωση της προσπάθειας που απαιτείται για το έργο

Χρησιμοποιείτε τις αρχές διατήρησης της ενέργειας και της απλοποίησης της εργασίας.

Χρησιμοποιείτε αργές ομαλές κινήσεις.

Καθίστε κάτω όπου είναι δυνατόν.

Χρησιμοποιείτε τις συσκευές που μειώνουν την εργασία όπως τα ηλεκτρικά ανοιχτήρια δοχείων.

5. Αποφύγετε τις Θέσεις της Παραμόρφωσης και Άγχους

Αποφεύγετε την πίεση και το άγχος που διευκολύνουν τις κοινές παραμορφώσεις:

Πίεση ενάντια στο πίσω μέρος των δακτύλων.

Πίεση ενάντια ή μετακίνηση από την πλευρά αντίχειρων των δακτύλων.

Σταθερή πίεση στο μαξιλαράκι του αντίχειρα.

Προσπαθήστε πάντα να θυμηθείτε να χρησιμοποιήσετε τη σωστή στάση όταν κάθεστε, στέκεστε και όταν εργάζεστε.

6. Χρησιμοποιείτε δυνατότερες και μεγαλύτερες Αρθρώσεις

Χρησιμοποιείτε πολλές ή δυνατότερες αρθρώσεις για να σας βοηθήσουν να διανείμετε το φορτίο.

Χρησιμοποιείτε τις μεγαλύτερες αρθρώσεις κοντά στον κορμό (όπως τον ώμο σας όχι τον καρπό σας).

7. Χρησιμοποιείτε τις αρθρώσεις σε σταθερές θέσεις

Ελαχιστοποιείτε το υπερβολικό τέντωμα και κρατήστε Μυική δύναμη για να χρησιμοποιηθεί στο μέγιστο πλεονέκτημά του.

Χρησιμοποιείτε μία δυνατή λαβή.

8. Αποφύγετε τις ακίνητες θέσεις

Οι μύες θα κουραστούν εάν κρατούνται σε μια θέση για ένα παρατεταμένο χρόνο. Ξεκούραση και χαλάρωση από τη δραστηριότητα κάθε 15-20 λεπτά ή τακτικά όταν σας ταιριάζει.

Αποφύγετε το δυνατό πιάσιμο.

9. Αποφύγετε τις δραστηριότητες που δεν μπορούν να διακοπούν

Χρειάζεστε να είστε σε θέση να σταματήσετε μια δραστηριότητα αμέσως σε περίπτωση πόνου ή κούρασης.

Συνεχίζοντας στην παρουσία του σοβαρού ή ξαφνικού πόνου είναι πιθανό να προκαλέσετε ζημιά στις αρθρώσεις.

10. Εξοπλισμός Βοηθητικής χρήσης και Νάρθηκες

Οι νάρθηκες προστατεύουν και παρέχουν την υποστήριξη στις αρθρώσεις.

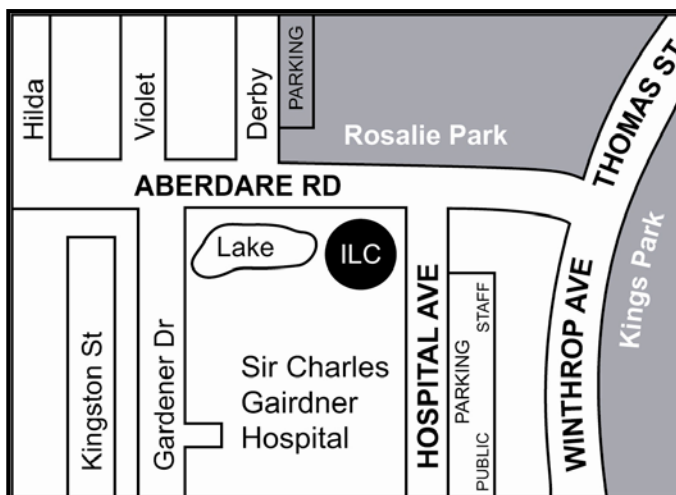
Ο βοηθητικός εξοπλισμός καθιστά την εργασία ευκολότερη μειώνοντας την προσπάθεια που απαιτείται και προστατεύοντας τις αρθρώσεις.

ΤΟ ΠΙΟ ΣΗΜΑΝΤΙΚΟ

Αυτές οι νέες μέθοδοι πρέπει να εφαρμοστούν και να γίνουν μια συνήθεια.

Που θα μας βρείτε

The Niche, Suite A, 11 Aberdare Road, NEDLANDS WA 6009



Τηλέφωνο: 1300885886
Γραμμή πληροφοριών: (08)93810608
Γραμματεία υποδοχής: (08)93816000
Τηλεομοιοτύπο(Fax): (08)93810611
Email: enquiries@ilc.com.au
www.ilc.com.au

Το Independent Living Centre θέλει να ευχαριστήσει την Υπηρεσία Ειδικής Φροντίδας για τους Ηλικιωμένους « Η Βασιλειάδα » για την βοήθειά της με την μετάφραση αυτού του φυλλαδίου.

The Independent Living Centre would like to thank St Basil's Aged Care Services for their assistance with translation of this brochure.

© Δικαίωμα πνευματικής ιδιοκτησίας: Independent Living Centre WA
Δωρεάν υπηρεσία χωρίς πώληση