

توصیه

هفت روش برای حفاظت از مفاصل در بیماران «آرتریت روماتوئید»

■ مراقبت از مفاصل استراتژی‌ای است که به شما کمک می‌کند درد آرتریت روماتوئید را کنترل کنید. این روش‌های برنامه‌ریزی‌شده در طول زمان از فشار بیش از حد و غیرضروری بر مفاصل جلوگیری کرده و درد بیماری آرتریت روماتوئید را کاهش می‌دهد.مفاصل متورم تحمل فشار زیاد را ندارند، بنابراین حرکاتی نظیر هل دادن یا حرکت کششی و چرخشی غیرمجاز ایجاد درد خواهند کرد.

گام اول: هر روز حداقل یک‌بار مفاصل درگیر خود را در محدوده بدون درد حرکت دهید.

توانایی و میزان حرکت بدون درد مفاصل روزبه‌روز تغییر می‌کند. شما باید مفاصلتان را روزانه در محدوده‌ای که درد ندارد حرکت دهید، منتها باید مراقب باشید از حد مجاز (محدوده بدون درد) فراتر نروید. سعی کنید که این حرکات آهسته و پیوسته باشند. حرکات تند و ناگهانی به مفاصل آسیب می‌رساند.

گام دوم: ویژگی‌های درد را درک کرده و به آن توجه کنید.

درد آرتریت روماتوئید و درد ناشی از استفاده بیش از حد از مفاصل با هم متفاوت‌اند، بنابراین باید از تکرار حرکات و فعالیت‌هایی که بر مفصل فشار وارد می‌کند خودداری کنید. اگر دردهای ناشی از انجام هر حرکتی بیشتر از یک ساعت طول بکشد، بیانگر این است که فشار ناشی از فعالیت مزبور زیاد بوده و باید برای جلوگیری از آسیب‌رسیدن به مفاصل متورم خود، حرکات و فعالیت‌های ذکر شده را اصلاح کنید.

گام سوم: هنگام کار مراقب دست‌ها و انگشتان خود باشید.

انگشتان شما نقش مهمی در فعالیت‌های روزانه دارند وضعیت‌هایی که بر انگشتان فشار وارد می‌کنند می‌توانند خطر ایجاد درد را افزایش دهند بنابراین باید تا می‌توانید این قبیل کارها را با روش‌های ساده‌تری انجام دهید تا فشارهایی که باعث تغییر شکل و درد در مفاصل می‌شوند کمتر شوند. از کارهایی که باعث ایجاد فشار روی انگشت کوچک می‌شود خودداری کنید. به عنوان نمونه از کارهایی که نیروی زیادی لازم دارند نظیر نگه‌داری طولانی مدت اجسام در دست برهیزر کنید. حرکت انگشتان باید تا آنجایی که امکان دارد در جهت شست باشد. برای مثال برای پاک کردن خرده نان از سطح میز از پشت دست استفاده کنید (کف دست رو به بالا باشد) در این حالت انگشت کوچک بدون حرکت بوده و به آن فشاری وارد نمی‌شود. در مشق خود چیزی را محکم نگه ندارید، برای این کار از ابزارهایی نظیر گیره یوگا که نگهداری آنها را ساده‌تر می‌کنند استفاده کنید.

گام چهارم: از کمکی‌ک مناسب بدن استفاده کنید. فشار وارد بر مفاصل با وضعیتی که بدن در آن حالت قرار می‌گیرد تأثیر مستقیم دارد؛ از این رو استفاده از کمکی‌ک مناسب بدن باعث خواهد شد بازدهی بیشتری داشته باشید و در نتیجه انرژی بیشتری را ذخیره کنید. ■ هنگام نشستن پشت میز، سطح آن باید از آرنج شما (در حال خمیده) پنج سانتیمتر پایین‌تر باشد. مطمئن شوید تکیه‌گاه بازوها، پاها و کمر مناسب باشند. در این حالت پاها از ناحیه بالای زانو تا باسن باید به طور کامل روی صندلی قرار گرفته، زانوها ۹۰ درجه بوده و کف پا نیز به طور کامل روی زمین قرار گیرد.

■ هنگام کار طولانی‌مدت با صفحه‌کلید کامپیوتر از صندلی‌های با دسته استفاده کرده یا تکیه‌گاه مناسبی برای مچ دست و ساعد خود در نظر بگیرید.

■ برای خواندن و نوشتن از میزها یا سطوح زاویه‌دار (نظیر میزهای نقشه‌کشی قابل تنظیم) که برای بهداشت گردن بهتر است استفاده کنید.

در حالت ایستاده ارتفاع سطح کار باید به حدی باشد که به راحتی و بدون خشدن فعالیت خود را انجام دهید.

■ به جای نشستن و برخاستن مداوم، ارتفاع صندلی خود را افزایش دهید تا فشار بر مفاصل هیپ (باسن) و زانو‌ها کاهش یابد.

■ برای بلند کردن اجسام از روی زمین، یا باخم کردن زانو‌ها روی زمین بنشینید یا ابتدا روی صندلی نشسته و سپس روی زمین بنشینید و جسم را بلند کنید.

گام پنجم: از مفاصل سالم خود استفاده کنید.

در کارهای روزمره از مفاصل سالم‌تر خود استفاده کنید و مفاصل ضعیف‌تر را فقط هنگامی که لازم است به‌کار برید. اجسام را با کف دست به نحوی حمل کنید که وزن آن به طور مساوی بین بازوها تقسیم شود. اجسام روی بیش‌خوابان کم‌میز کار را به جای بلندکردن ببلانید. وقتی می‌خواهید کابینت یا درهای سنگین را باز کنید از حلقه یا وسیله‌های مشابه استفاده کنید. در این‌ حالت به جای گرفتن دستگیره در یا کابینت با انگشتان، حلقه را با مچ یا ساعد گرفته و در را باز کنید.

گام ششم: مفاصل خود را برای مدت طولانی در یک وضعیت قرار ندهید.

با حرکات‌دادن مفاصل اجازه ندهید که به سفتی شوند، هنگام نوشتن یا انجام کارهای دستی یا زمانی که دست‌های شما احساس خستگی می‌کنند آنها را هر ۱۰ تا ۱۵ دقیقه باز کرده و راحت بگذارید. در مسافرت‌های طولانی پس از هر ساعت رانندگی از ماشین پیاده شده و حرکات کششی انجام دهید. زمانی که به تلویزیون نگاه می‌کنید هر نیم ساعت بلند شوید و کمی راه بروید.

گام هفتم: تعادل ایجاد کنید.

با کنترل حجم کارهای روزانه از کار بیش از حد مفاصل جلوگیری کنید. یکنواختی و آرام کار کنید و در عجله‌کردن بپریزید. قبل از اینکه خسته شده یا احساس درد کنید استراحت کنید. در طی روز فعالیت‌ها را سبک و به نوبت انجام داده و در فواصل مختلف استراحت کنید.

منبع: سایت مرکز روماتیسم ایران