

Richtlijnen voor reumapatiënten

Bij al onze dagelijkse bezigheden worden onze gewrichten belast. De gewrichten van reumapatiënten zijn kwetsbaar. Om overbelasting te voorkomen en preventief de gewrichten te beschermen is het belangrijk om enkele regels in acht te nemen.

In de beginfase van reuma is er nog weinig beschadiging van de gewrichten. Het is verleidelijk om door te gaan zoals u gewend bent. Vaak lukt dat ook. Toch is het niet verstandig. Juist in de beginfase kan nog veel gewrichtsschade voorkomen worden. In deze folder geven wij u enkele adviezen.

Algemeen

Het is belangrijk rust en activiteiten af te wisselen. Deel uw werk van te voren in. Zorg dat u zich niet hoeft te haasten. Neem regelmatig rust. Het is beter enkele korte, dan 1 à 2 langere pauzes te nemen. Het is belangrijk een evenwicht te vinden tussen rust en activiteit.

Blijf in beweging

Blijf in beweging, maar vermijd of verminder een te grote belasting. In beweging blijven is van groot belang om de bewegingsmogelijkheden in de gewrichten en de spierkracht op peil te houden. Te veel activiteit betekent overbelasting, met als gevolg pijn en vermoeidheid. Bij te weinig activiteit kunnen gewrichten stijf worden, waardoor het bewegen moeizaam gaat.

Pijn

Respecteer de pijngrens. Pijn is een waarschuwingssignaal. Te grote belasting geeft toename van pijn. Ontzie het lichaam en/of gewricht na belasting, probeer overbelasting te voorkomen.

Als gewrichten rood, gezwollen, pijnlijk en warm aanvoelen ontzie dan tijdelijk deze gewrichten. Tijdens een ontstekingsproces zijn uw gewrichten extra kwetsbaar.

Houding

Te lang eenzelfde houding aannemen is onverantwoord (stijfheid en overbelasting). Het is beter om staan, lopen en zitten regelmatig af te wisselen.

Het is van belang om langdurig staan zoveel mogelijk te voorkomen, anders worden uw rug, heupen, knieën en voeten overbelast.

Ontzie uw handen

Vermijd tillen, duwen of trekken van zware voorwerpen. In plaats van tillen kunt u beter schuiven of rollen. Als u toch moet tillen, doe dit dan met beide handen. Het beste is daarbij het voorwerp te laten rusten op beide handpalmen. Maak zoveel mogelijk gebruik van de grote gewrichten.



Duwen van een pan om hem te verplaatsen



Pan optillen met handpalmen



Borden optillen met handpalmen

Almelo

Zilvermeeuw 1
Postbus 7600
7600 SZ Almelo

Hengelo

Geerdinksweg 141
Postbus 546
7550 AM Hengelo

 facebook.com/ZGTinfo

 twitter.com/ZGT_info

 linkedin.com/company/zgt

 youtube.com/user/ZGTinfo

 zgt.nl - zgt.nl/mijnzgt

Ontzie uw vingergewrichten door meer gebruik te maken van uw handpalmen dan van uw vingers. Houd een voorwerp niet langer vast dan nodig is (ongemerkt worden uw handen gedurende de dag toch al te veel belast). Als u rust, leg dan uw werk helemaal neer, probeer bewust te ontspannen. Gebruik zoveel mogelijk lichtgewicht voorwerpen. Vaak zijn dikke handgrepen ook prettig.

Lig/bed houding

U kunt het beste op uw rug liggen met gestrekte heupen en knieën. U kunt een klein hoofdkussen gebruiken dat vooral steun geeft in de nek.

Opstaan uit bed

U kunt het beste op de volgende manier opstaan uit bed:

1. Trek uw benen in rugligging op
2. Ga met opgetrokken benen op uw zij liggen
3. Sla nu uw benen over de rand van het bed
4. U kunt uzelf nu zijwaarts opdrukken met de onderarm



Het is verstandig het bed in te stellen op een hoogte waarbij u gemakkelijk bij de vloer kunt en tegelijkertijd uzelf niet meer omhoog hoeft te duwen om tot staan te komen.

Het zitten

Ga zo ver mogelijk achter in de stoel zitten. Maak zo goed mogelijk gebruik van de rugleuning. Zorg ervoor dat uw knieën en enkels een rechte hoek maken. Uw bovenbenen zijn horizontaal. Laat beide voeten op de grond rusten. Gebruik een voetenbankje als de stoel te hoog is. Ga niet teveel met uw benen over elkaar zitten.



De onderarmen en polsen moeten volledig ondersteund worden door de armleningen. Zorg ervoor dat u de schouders niet te veel optrekt, of juist laat afhangen. Als u zittend werkt, dient het werkvlak ongeveer 5 cm lager te zijn dan uw ellebogen. Dit voorkomt dat u boven uw macht werkt. Ga af en toe wat verzitten om de gewrichten een andere stand te geven. Sta ongeveer om de 20 minuten op en loop een stukje.

Gaan staan (vanuit de stoel)

U kunt het beste op de volgende manier uit een stoel opstaan

1. Schuif iets naar voren in de stoel.
2. Plaats de ene voet voor de ander.
3. Neem voldoende steun. Leg de handpalmen op de armleggers van de stoel, op uw benen of op een voor u geplaatste (hoge) tafel.

Bij het opstaan niet op de vingergewrichten steunen. Een hoge stoel vergemakkelijkt het gaan staan en zitten.



Staan en lopen

U doet er verstandig aan tijdens het staan en lopen schoenen te dragen, geen pantoffels. De voeten worden dan namelijk onvoldoende gesteund en verkeerd belast.

U kunt uw schoenen het beste aantrekken zodra u uit bed komt. De voeten zijn dan het minst opgezet.

Traplopen

Zorg voor voldoende steun bij het op- en afgaan van de trap. Eén of twee goede leuning(en) en boven en onderaan de trap een goede beugel/handgreep op de pilaar zijn aan te raden.

Beperk het traplopen zoveel mogelijk. Het is erg belastend voor uw gewrichten.

Trap op:

1. Trede voor trede
2. Het sterkste been eerst neerzetten
3. Het minst sterke been bij zetten (zet de hele voet op de trede).

Trap af:

1. Trede voor trede
2. Het minst sterke been eerst neerzetten
3. Het sterkste been bijzetten

Zelfverzorging

Probeer u zich zoveel mogelijk zittend te wassen en te kleden.

Wassen en toiletgang

Om u zo makkelijk mogelijk te wassen, zijn er een aantal hulpmiddelen in de handel verkrijgbaar:

- Sponzen vaatkwastjes of afwassponsjes die u ook kunt gebruiken voor het wassen in de hals.
- Lange badborstels (liefst zo licht mogelijk) voor het wassen van de rug.
- Een tenenwasser voor het wassen van de voeten en de tenen.
- Koordzeep om in de douchecel te hangen of voor om de nek.
- Een goede antislip mat en/of antislip stickers voor in de douche of het bad.
- Douchekruk met plastic bekleding, een stevige plastic tuinstoel of een po/douchestoel.
- Handgrepen, voor extra steun.
- Eén-hendel mengkranen.
- Verhoogde toiletputten of losse verhogers, die 6, 10 of 15 cm hoger zijn dan de standaard toiletput.

Aan- en uitkleden

Het aan- en uitkleden kan soms onnodige belasting veroorzaken en pijn teweeg brengen. Het is daarom aan te bevelen kleding te dragen die makkelijk aan en uit kan.

- Het is belangrijk er bij de aanschaf van nieuwe kleding op te letten dat u deze gemakkelijk zelf aan en uit kunt trekken.
- Koop bij voorkeur kleding met royale voorsluiting.
- Kleding van rekbare lichte stof is gemakkelijker te hanteren dan niet rekbare zware stof. Een losse blouse en rok zijn makkelijker dan een jurk.
- Indien knopen en ritsen moeilijkheden opleveren, kunt u deze bijvoorbeeld vervangen door klittenband. U kunt ook gebruik maken van een knopenhaakje.

Hulpmiddelen

- Voorgeknoopte stropdassen, die met behulp van een elastiek om de hals sluiten
- Elastische veters
- Schoenen met klittenband
- Lange schoenlepel
- Laarzenknecht
- Elastieken manchetknopen

Huishouding

De keuken

- Zorg voor een praktische keukenindeling met licht keukengerei (bijvoorbeeld lichtgewicht pannen). Berg de gebruiksvoorwerpen op bij de plek waar u ze het meest gebruikt.
- Zet de voorwerpen die u dagelijks het meest gebruikt tussen oog- en navelhoogte. Dit voorkomt onnodig strekken en bukken (bijvoorbeeld geen pannen op een hoge plank).
- De onderkastjes van de keuken dienen zoveel mogelijk voorzien te zijn van laden.
- Zet een tafel met een stoel in de keuken. Gebruik een opklaptafeltje of een uitrekbare werkplank. Zorg voor een afzetruimte aan een zijde van het fornuis. Liefst het fornuis aansluitend aan het aanrecht. Plaats anders een tafel van gelijke hoogte naast het fornuis.
- Het is verstandig voorbereidende keukenwerkzaamheden zittend te doen (zoals aardappels schillen en groenten schoonmaken). Bedenk voordat u gaat zitten, wat u nodig heeft en zet dit allemaal klaar. Dit voorkomt onnodig opstaan.
- Maak zoveel mogelijk gebruik van een keukenmachine.
- Verdikt bestek geeft minder belasting van de gewrichten.
- Een speciaal reumames of kaasschaaf geeft de minste belasting en werkt erg handig.
- Voor het openen van blikken, kunt u een elektrische blikopener gebruiken.

- Gebruik altijd lauw water, ook om groenten te wassen.
- Wanneer u een ketel met water vult, deze niet tillen maar neerzetten op het aanrecht of in de gootsteen.
- Schuif de pannen over het aanrecht, eventueel met een doekje eronder, dit is beter dan tillen.
- Til bij het inschenken van koffie of thee het kopje niet op. Til de pot met twee handen. U kunt ook gebruik maken van een thermoskan met tapsysteem.
- Afgieten kunt u het beste doen door gebruik te maken van een vergiet.
- Wanneer u water wilt afgieten (groente of emmer sop), kantel de pan of emmer op de rand van de gootsteen in plaats van te tillen.
- Laat pannen en schalen voorweken zodat u ze niet hoeft te schrobben.
- Ga bij het afwassen op een hoge kruk zitten en zet daarbij de voeten in een open kastje.

Boodschappen

- Voorkom tillen en dragen van zwaardere voorwerpen.
- Draag bij voorkeur geen zware boodschappentas, maar maak gebruik van een boodschappentas op wielen of een winkelwagentje. Vaak is het ook mogelijk bestellingen thuis te laten bezorgen.
- Het is verstandig fiets-, rug- of schoudertassen te gebruiken.

Schoonmaken

- Werk in een gematigd tempo, neem regelmatig een rustpauze en werk ontspannen.
- Til de voorwerpen met twee handen, uw vingergewrichten zijn kwetsbaar.
- Gebruik als het mogelijk is uw beide handen met het werken. Zo voorkomt u overbelasting van een van uw handen.

- Gebruik liever een spons met een droogdoek, i.p.v. een vaatdoekje, dit om wringen te voorkomen. Een spons kunt u uitdrukken/uitknijpen.
- Wissel zware en lichte activiteiten met elkaar af. Dit zowel verdeeld over de dag als over de gehele week.
- Probeer het zwaardere huishoudelijke werk uit handen te geven.
- Er zijn microvezeldoekjes te koop die het veelvuldig wringen en het tillen van emmers overbodig maken.

Wassen en strijken

- Wring niet. Het is beter de was te centrifugeren, te laten uitlekken, uit te knijpen of uit te drukken.
- Werk tussen navel- en ooghoogte.
- Maak gebruik van een wasdroger.
- Hang de waslijn op schouderhoogte, zodat u niet boven uw macht hoeft te werken.
- Zet het wasgoed op een kruk of verhoging als u de was gaat ophangen. Dit voorkomt dat u onnodig moet bukken.
- Til geen zware wasmand. Verplaats de mand bijvoorbeeld op een plank met zwenkwielen of op een dienwagen of til steeds slechts enkele kledingstukken tegelijk.
- Gebruik zo min mogelijk wasknijpers. Als u ze gebruikt, houdt ze dan bij de hand. Bewaar ze in een schort met zakken of in een zakje aan de waslijn. Gebruik plastic wasknijpers in plaats van houten.
- Strijk alleen het hoogste noodzakelijke en doe het eventueel zittend.
- Strijken gaat makkelijker met vochtige was of een stoomstrijkijzer.

Bed op maken

- Zet het bed met het hoofdeinde tegen de muur zodat er drie zijden vrij staan.
- Loop zo weinig mogelijk om het bed heen tijdens het opmaken.
- Open lakens en dekens niet in de lucht. Leg ze op het bed en vouw ze open (dit om overbelasting te voorkomen).
- Ga zo nu en dan even op het bed zitten om te rusten.
- Als het bed regelmatig verschoven moet worden, is het raadzaam er beremde wieltjes onder te plaatsen.
- Zet een stoel aan het voeteneinde van het bed als u het bed opmaakt/afhaalt. U kunt daar de dekens en de lakens opleggen. Zo voorkomt u extra lopen.
- Een verhoogd bed is makkelijker opmaken en opstaan.