

הדרכה לשמירה על מפרקים

חימום: עוזר בהפחתת כאב ונוקשות.

ניתן להשתמש באמבטיות פראפין כרית/בקבוק חם (מיקרוגל) עטוף במגבת, אמבטיה של מים חמימים.

1. להשתמש במפרקים ושרירים גדולים וחזקים:

על מנת לבצע פעילות וכך להפחית עומס מפרקים קטנים ועדינים של הידיים. יש להגן על המפרקים של הידיים על ידי שימוש בשרירים ומפרקים גדולים וקרובים לגוף. לדוגמה: שימוש באמה או הכתף לדחיפת דלת לפתיחתה במקום באצבעות. בזמן שתייה עם ספל, יש להכניס את האצבעות לכל אורכן בידית. שקיות מכולת עדיף להרים מלמטה כשהאגן והזרועות תומכות במשקל השקית ולא מהידיות שמפעילות לחץ על פרקי האצבעות או לתלות את השקיות לאורך האמה.

2. להימנע מאחיזה הדוקה וממושכת:

- ניתן להגדיל ולעבות ידיות אחיזה או לקנות סכו"ם ועטים עם ידיות מעובות.
- מומלץ להשתמש באביזרי עזר או בכלים חשמליים כגון אביזרים לסיוע בפתיחת צנצנות, סיבוב ידיות, סיבוב מפתחות וכדומה. או מוצרי חשמל כגון מעבד מזון לחיתוך ירקות, מסחטה חשמלית, שואב אבק.
- לשנות מנחי אחיזות לעיתים קרובות בכדי להמנע ממנח (אחיזה) סטטי (ללא תזוזה).

3. להימנע ממנחים דפורמטיביים:

- מומלץ להפעיל כוח עם האצבעות רק בכיוון התנועה הטבעי (כיפוף או יישור) ולהמנע מפעילויות שמושכות את האצבעות לכיוון אחר כמו סחית סמרטוט, פתיחת צנצנות או הרמה של קומקום כבד כך שכוח הכובד מושך את האצבעות.
- להימנע מאחיזה עדינה בה האגודל והאצבע אוחזות בחפץ כשהן מתוחות כגון תפירה. אחיזה זו יכולה להוביל לנוקשות של שרירי היד הקטנים.

- להפחתת עומס ממפרק בסיס האגודל יש להימנע מאחיזת מפתח סטטית.

4. **להימנע משהיה במנחים לפרקי זמן ארוכים:** זה יכול להגביר כאבי מפרקים, מתח וחוסר יציבות. יש לעצור, לעשות הפסקה ולהסתובב בחדר לעיתים קרובות עד כמה שניתן, רצוי כל 20 דקות.

לאזן בין מנוחה לפעילות:

- יש לתכנן מראש כך שהפסקות המנוחה יהיו מובנות תוך כדי הפעילות.
- לא להתחיל פעילויות שלא ניתן לעצור באמצע בעת הצורך.
- יש להשתמש בטכניקות של שימור אנרגיה ואביזרי עזר
 - ישיבה מתי שניתן
 - תכנון מראש וארגון סביבת העבודה והאחסון לנגישות מירבית (הדברים בשימוש יומיומי נגישים יותר),
 - מנוחה במהלך פעילות
 - שימוש ב"חוסכי זמן" כגון אוכל מוכן , חתוך מראש.