

GUIDA PER LE ATTIVITÀ QUOTIDIANE



Le guide di ANMAR



www.anmar-italia.it



ANMAR

Associazione Nazionale
Malati Reumatici

Numero Verde Anmar
800.910.625

ANMAR ITALIA
Associazione Nazionale Malati Reumatici

Guida per le attività quotidiane

Le guide di ANMAR

Progettazione, coordinamento e divulgazione
su autorizzazione dell'autore:

ANMAR

www.anmar-italia.it

info@anmar-italia.it

Maggio 2023

Stampa: G.B. Graf 041 641273

ANMAR amplia il progetto editoriale di libretti dedicati alle diverse patologie reumatiche proponendo opuscoli tematici concepiti come vere e proprie guide al corretto uso dei farmaci in campo reumatologico, pensate per accompagnare il paziente anche nella delicata sfera del rapporto con i farmaci.

I presenti opuscoli nascono dunque come naturale completamento dei libretti dedicati alle singole patologie, nell'ottica di promuovere una sempre maggiore informazione e formazione dedicata alla persona affetta da una patologia reumatica.

Questa nuova iniziativa ha lo scopo di rendere più efficace, diretta e "leggibile" la comunicazione di informazioni fondamentali al paziente, rendendo più fruibile il linguaggio tecnico che contraddistingue spesso questa tipologia di pubblicazioni.

Il nostro obiettivo rimane sempre il miglioramento del rapporto medico-paziente attraverso piccoli passi tesi ad accompagnare i malati nel loro percorso umano e di sofferenza e nel loro rapporto con la malattia.

ANMAR

Associazione Nazionale Malati Reumatici



Indice

COS'È LA PROTEZIONE ARTICOLARE	pag. 7
COME PROTEGGERE LE ARTICOLAZIONI	pag. 7
PROTEZIONE ARTICOLARE E VITA QUOTIDIANA .	pag. 8
Suggerimenti generali	pag. 8
Alimentazione	pag. 11
Bagno/doccia e igiene personale	pag. 13
Abbigliamento	pag. 16
Cucinare	pag. 18
Pulire la casa	pag. 20
Fare il bucato/stirare	pag. 22
Fare la spesa	pag. 23
Camminare	pag. 24
AUSILI E ADATTAMENTI AMBIENTALI	pag. 27
CONCLUSIONI	pag. 39

Prefazione

L'Artrite Reumatoide è una malattia infiammatoria cronica che colpisce lo 0,5-1% della popolazione e può determinare un significativo cambiamento nella qualità della vita, comportando a volte la perdita della capacità lavorativa entro 10 anni dall'esordio dei primi sintomi in oltre il 50% dei pazienti.

Gli obiettivi del trattamento dell'Artrite Reumatoide sono rappresentati dalla riduzione del dolore e dell'infiammazione, dalla diminuzione della disabilità e dalla prevenzione del danno radiologico e della progressione di malattia.

L'intervento riabilitativo fa parte di un approccio multidisciplinare al trattamento della malattia. All'interno di questo processo, il ruolo della terapia occupazionale e dell'economia articolare rappresenta un efficace strumento per ridurre al minimo i rischi dell'evoluzione invalidante della malattia stessa; esse consentono infatti di prevenire le deformità articolari e i deficit funzionali, di mantenere e/o di recuperare la funzione articolare, di raggiungere la massima autonomia gestuale, di facilitare le attività della vita quotidiana dell'individuo nel contesto ambientale, sociale e lavorativo di appartenenza. Il programma del terapista occupazionale, oltre agli esercizi finalizzati al recupero o al mantenimento delle abilità residue, comprende anche la prescrizione di ausili, l'educazione all'utilizzo degli stessi, l'adattamento ambientale, l'introduzione di strategie alternative e il confezionamento di ortesi.

Questo opuscolo vuole rappresentare un valido ausilio per il paziente affetto da Artrite Reumatoide, fornendo indicazioni su come eseguire correttamente alcuni movimenti, su come ridurre i carichi, su come utilizzare strumenti al fine di recuperare delle manualità ormai perdute, su come prevenire deformazioni o l'eventuale aggravamento di quelle preesistenti.

Dott.ssa Nicoletta Franzolini

Cos' è la **protezione articolare**

Per protezione articolare si intende l'insieme delle strategie che aiutano a svolgere le attività con il minore sforzo possibile, utilizzando correttamente le articolazioni per evitare un sovraccarico o una sollecitazione errata delle strutture osteo-articolari. È importante sottolineare che proteggere le articolazioni non significa risparmiarle attraverso l'inattività, bensì acquisire un diverso metodo di lavoro basato su semplici ma indispensabili accorgimenti che oltre a ridurre o evitare il dolore ritardano e magari evitano deformità al polso e alle dita.

Come proteggere le **articolazioni**

Qui di seguito si possono trovare elencati i principi generali della protezione articolare, sui quali verrà costruito il lavoro di approfondimenti teorici ed esercitazioni pratiche.

- 1. posizionare correttamente la mano:** ciò significa fare attenzione che sia appoggiata rilassata su una superficie piana e che sia in asse con il polso;
- 2. fare delle pause:** intercalare il lavoro con delle pause permette di salvaguardare le proprie articolazioni; è importante rispettare i propri limiti di affaticamento;
- 3. portare i pesi il più possibile vicino al corpo e con tutte e due le mani o le braccia:** questo permette di suddividere il carico su più articolazioni;
- 4. non stare in piedi quando si può stare seduti e muoversi di tanto in tanto:** stirare, pulire le verdure, lavare sono attività che possono essere svolte comodamente seduti su una sedia regolabile in altezza e in inclinazione (tipo ufficio);
- 5. evitare sforzi inutili:** meglio trasportare su rotelle o spingere anziché sollevare; le impugnature imbottite sono più facili da afferrare;
- 6. usare le leve con bracci lunghi:** per evitare lo stress alle piccole articolazioni.

Protezione articolare e vita quotidiana

Suggerimenti generali

Nelle pagine successive saranno riportati dei consigli e alcune strategie per proteggere le articolazioni. Le aree che verranno trattate sono l'alimentazione, l'abbigliamento, l'igiene personale, cucinare, pulire la casa, fare il bucato/stirare, fare la spesa, camminare. In aggiunta a queste, ci sono molte altre tecniche che possono essere usate durante il giorno per aiutare a proteggere le articolazioni. Qui di seguito sono elencati alcuni suggerimenti generali che si riferiscono alla vita quotidiana e che possono essere applicati a compiti diversi.

- ➔ **Quando ci si deve alzare in piedi da seduti**, è indicato appoggiare i palmi delle mani sui braccioli della sedia, portare i piedi sotto la sedia, piegarsi in avanti, spingere sui braccioli con i palmi e alzarsi. Facendo in questo modo si sfrutta al meglio ogni articolazione e si risparmia energia.
- ➔ **Per aiutarsi** in un compito è meglio usare le articolazioni più grandi e forti. Per esempio, chiudere un'anta con l'anca invece che con la mano.
- ➔ **Sarebbe ottimale dormire almeno 8 ore a notte**, facendo due riposi di 30 minuti durante il giorno, con delle pause di 10 minuti ogni ora. Fermarsi aiuta l'infiammazione a riassorbirsi e riduce il dolore. Mentre ci si riposa, è meglio stendersi sulla schiena se possibile: questa posizione richiede meno energia che una postura seduta o reclinata. È consigliabile cambiare posizione ogni 20 minuti per prevenire l'affaticamento muscolare.
- ➔ **Si possono pianificare le attività giornaliere** a seconda del tempo a disposizione, alternando compiti semplici ad altri più pesanti.
NON BISOGNA FARE LE COSE DI FRETTA! È meglio prendersi del tempo a sufficienza per completare i compiti.

- ➔ **È indicato lavorare nelle condizioni più ottimali possibili** (evita il rumore o illuminazione scarsa); questo massimizza l'esecuzione del compito conservando l'energia che sarebbe sprecata per allontanare le fonti di disturbo. Per ottenere condizioni di lavoro ottimali, l'altezza delle superfici di lavoro o delle sedie dovrebbe essere di circa 80 cm, così da ottenere una postura confortevole. L'area di lavoro deve avere una luce adeguata, colori piacevoli e una corretta ventilazione.

- ➔ **Le attività che non possono essere fermate facilmente per prevenire l'affaticamento dovrebbero essere evitate;** è importante anche imparare a limitare i compiti superflui.

- ➔ **E consigliabile portare con sé un telefono cordless (portatile) magari legato dietro il collo con una cordicella.** Si può anche installare una segreteria telefonica per registrare le chiamate in un primo tempo e poi riascoltarle tutte insieme una volta che ci si trova vicino al telefono.

- ➔ **Posizionare il corpo in un corretto allineamento può ridurre di molto l'energia che una persona usa durante il giorno.** Nella corretta posizione, tutti i muscoli del corpo sono mantenuti nella loro lunghezza di scarico e il corpo usa veramente poca energia. Ecco le posizioni corrette da assumere:
 - **in piedi:** è indicato indossare scarpe confortevoli, posizionare i piedi alla stessa larghezza delle spalle, bilanciare il peso del corpo su entrambi i piedi, tenere la pancia in dentro (contrarre gli addominali), rilassare le braccia lungo i lati del corpo e tenere la testa ben dritta;

 - **seduto:** tenere i piedi ben appoggiati al suolo, la schiena dritta, le anche e le ginocchia a 90° (in modo da formare una L) e i gomiti appoggiati sulla superficie di fronte o sui braccioli della sedia. Si può mettere un piccolo cuscino dietro la parte bassa

della schiena e provare a sedersi il più vicino possibile al tavolo per prevenire movimenti non necessari e affaticamento alla schiena;

- **steso:** le anche e le ginocchia dovrebbero essere piegate leggermente e sostenute da un cuscino;
- **alzare un oggetto:** si piegano le ginocchia così da usare i muscoli delle gambe per alzare l'oggetto invece che quelli della schiena. L'oggetto dovrebbe essere tenuto vicino al corpo per massimizzare l'efficienza della forza di spinta.
Per girarsi bisogna accompagnare il corpo muovendo i piedi, non girando la schiena.



Alimentazione

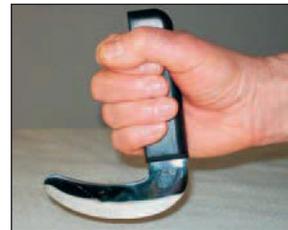
Quando si usano delle posate normali si verifica quanto segue:

- l'uso del cucchiaio facilita la deviazione verso l'esterno delle dita (deviazione ulnare);
- l'impiego del coltello e della forchetta attiva i muscoli flessori che piegano le articolazioni delle dita (eccetto quella dell'indice) e della base delle dita (metacarpofalangee) per afferrare il manico, con il rischio di sublussare la prima falange;
- si porta la posata alla bocca con il polso angolato rispetto alla mano.

L'uso di posate con manico grosso e la presa a piena mano hanno due vantaggi:

- si riduce il rischio di sublussazione palmare della prima falange;
- si diminuisce la deviazione ulnare delle dita perché rimangono maggiormente parallele fra di loro.

E bene dunque evitare posate con manici sottili!



- Per sollevare una tazza è bene usare la presa a due mani, per distribuire le pressioni su tutte le dita; per le tazze con manico è indicato apporre una presa adattata lunga per avere una presa globale a piena mano.



- Anche sollevare un bicchiere può essere difficoltoso: sarà bene dunque apportare un adattamento della presa oppure usare bicchieri con gambo alto e grosso.



Bagno/doccia e igiene personale

Quest'area può richiedere un enorme dispendio di energia, specialmente al mattino, quando le persone con artrite reumatoide non hanno generalmente molta energia per cominciare la giornata.

- Per chi ha molta rigidità mattutina, sarebbe indicato sfruttare i benefici della doccia al mattino, poiché il calore dell'acqua aiuta a rilassare i tessuti e diminuisce la rigidità articolare. D'altra parte, se alla mattina si hanno molte cose da fare e la rigidità mattutina non è un problema significativo, si può usare l'energia per lavarsi alla sera.

- Mentre ci si lava, è indicato sedersi su uno sgabello o su un sedile.

Esistono sgabelli e sedili da doccia in commercio in molte farmacie. Tuttavia è consigliabile adottare sgabelli, sedili e sedie in plastica speciale, che non si arrugginiscono e rovinano nel tempo.



- Ci si può lavare con una spugna (o una spazzola per la schiena) dall'impugnatura allungata, che aiuta nelle parti più difficili. Si può provare a usare una manopola invece di una spugna dall'impugnatura stretta e piccola. Facendo così non solo si proteggono le articolazioni, ma si riesce a pulire un'area maggiore, rispetto a una spugna normale e si usa in maniera più efficiente l'energia.



- Mentre si fa la doccia si possono lavare il viso e i capelli, invece che piegarsi sopra il lavandino. Bisogna ricordarsi di mettere un tappetino antiscivolo sul fondo della doccia/vasca così stare in piedi sarà meno faticoso. Le tendine da doccia sono più facili da usare e manovrare rispetto alle porte scorrevoli da doccia.

- Per lavarsi i denti è meglio sedersi e appoggiare il gomito sul bordo del lavabo, per evitare dolore alla spalla e agli arti inferiore. Sarebbe consigliabile utilizzare uno specchio grande.



- Quando si fa la piega ai capelli, ci si lava i denti, ecc... si possono raggruppare gli oggetti necessari e dopo ci si può sedere per completare il compito. Una volta raggruppati, si possono tenere tutte queste cose in una cesta/secchio/borsa per evitare di doverle cercare ogni volta.



- Per superare le difficoltà nel pettinarsi, si può montare il pettine su un manico lungo e curvo a seconda della limitazione alla spalla.

- Si può usare un asciugacapelli leggero o da viaggio.

- Per radersi è opportuno usare rasoi elettrici poiché hanno una presa più grossa e sono



facilmente adattabili alle esigenze della persona (presa più o meno grossa, allungata...).

- Per operazioni delicate come manicure e pedicure; è opportuno modificare gli utensili necessari: alla spazzolina per unghie si possono applicare delle ventose per fissarla al lavabo, mentre per tagliare le unghie si possono usare delle forbici con manici in plastica flessibile che fanno da molla.



Abbigliamento

Il mattino è un momento difficile per le persone con artrite reumatoide a causa della rigidità: le articolazioni sono spesso gonfie e doloranti, difficili da muovere. Questo induce le persone a usare molta energia al mattino solo per vestirsi.

- Prima di coricarsi si possono preparare già i vestiti per il giorno successivo. Questo elimina il bisogno di cercare tra cassetti e ante qualcosa da mettersi al mattino, quando le articolazioni sono dolenti.
- Si può fare il nodo alla cravatta prima di indossarla e lasciarla sempre annodata. E bene lasciarlo abbastanza allentato così si può infilare da sopra la testa e non si deve quindi annodarla ogni volta prima di indossarla.
- Si vestono prima gambe e piedi, dato che richiedono la maggior parte dell'energia. Per farlo è bene sedersi, così non ci si deve piegare troppo. Per vestire la parte inferiore del corpo stando seduti, si alza un piede e lo si porta sull'altra gamba. Questo metodo si può usare anche per indossare le scarpe o gli scarponi.

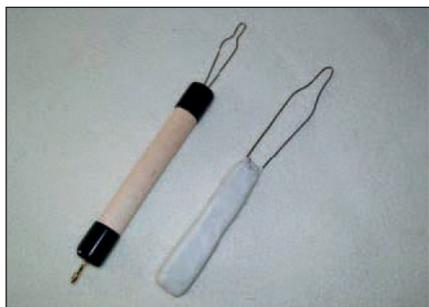


- Sono indicate scarpe con velcro, lacci elastici o mocassini dal tacco non troppo alto (2-3 cm.): questo elimina la necessità di

allacciarle e quindi tutto il complicato lavoro delle articolazioni che serve per farlo.



- Sono indicati anche abiti comodi e facili da sistemare (per esempio, pantaloni elasticizzati o con chiusure in velcro).
- E bene usare abiti che si chiudono sul davanti o di lato, mai dietro: è più facile da vedere mentre si manipola, è più veloce e fa sprecare meno energia.
- Bisogna assicurarsi che le cose che servono per vestirsi siano messe in un armadio o cassetiera facile da raggiungere.
- Usare abiti con bottoni grandi o gancetti riduce la fatica ai muscoli delle mani e lo stress alle articolazioni. Per abbottonare, si può ricorrere ad ausili specifici come gli infilabottoni o apporre del velcro sulle chiusure più difficoltose (vedi anche paragrafo sugli adattamenti).



Cucinare

Preparare un pasto può diventare un compito molto difficile, soprattutto dopo una lunga giornata di lavoro: ecco come evitare questo problema.

- Quando possibile si possono mangiare cibi surgelati o precotti. Questo elimina completamente il bisogno di usare energia cucinando.
- Si possono pianificare i pasti a seconda del tempo a disposizione. Si cucina nei giorni in cui ci si sente meglio, quando non si è stanchi, e si conservano questi cibi per i giorni negativi.
- Gli oggetti che si usano più di frequente per cucinare devono essere messi in posti facili da raggiungere. Per esempio, non bisogna mettere il tagliere sulla mensola più alta se lo si usa ogni giorno.
Non si devono mettere gli oggetti usati più di frequente o le cose pesanti sopra il livello delle spalle o sotto il livello delle ginocchia. Questo elimina la necessità di piegarsi e allungarsi.
- I barattoli di latta e le scatole più pesanti sono da posizionare vicino all' livello della vita così saranno più facili da prendere; tutte le scatole leggere vanno invece sulle mensole più alte.
- Le terrine o contenitori usati più di frequente dovrebbero essere posizionati separatamente (non vanno accatastate). Questo elimina il bisogno di riaccatastare le terrine ogni volta che si usano.
- Gli utensili come l'apribottiglie vanno tenuti vicino alle scatole di latta e le stoviglie vicino alla lavastoviglie o al lavandino per eliminare gli spostamenti superflui in cucina.

- Sono da evitare pentole e padelle difficili da lavare. Pentole in Teflon sono più facili da lavare e da usare per la loro superficie antiaderente.
- Per preparare un pasto o uno spuntino si raggruppa tutto il necessario e lo si mette sul piano di lavoro o sul tavolo. Una volta fatto questo, è bene sedersi. Sedersi per compiere questa e altre attività fa utilizzare il 25% di energia in meno che farlo in piedi.
- Si possono mescolare gli ingredienti in terrine che potranno essere usate per servire il pasto, così da ridurre il numero di stoviglie che si dovranno lavare dopo aver mangiato.
- È indicato comprare pentole, padelle e stoviglie in materiale leggero per aiutare a ridurre il carico di energia usato e la forza nelle articolazioni.
- Per aprire un vaso di vetro si può metterlo sopra una tovaglia antiscivolo oppure afferrare il vaso con uno strofinaccio, posizionare il palmo della mano sul tappo e poi premere in basso e girare il vaso in senso antiorario. Dopo che il vaso o la bottiglia è stato aperto per la prima volta, si può tenere il tappo avvitato leggermente. Si può anche mettere un anello di gomma attorno al tappo che aiuta a dare maggior forza e rende la bottiglia più facile da aprire.
- Si possono usare accessori elettrici per completare i compiti in cucina quando è possibile. Questo aumenta l'efficienza nel cucinare e diminuisce il dolore e la fatica.
- Si può mettere un foglio di carta da forno sotto il cibo quando lo si cuoce nel forno per eliminare la necessità di lavare la teglia dopo averla usata.
- Se il forno è posizionato in basso, è bene sedersi di fianco per evitare di piegarsi.

Pulire la casa

Pulire è un compito molto intenso per chiunque; il peso di pulire gli oggetti e i movimenti usati richiedono molta energia e causano affaticamento eccessivo alle articolazioni. Ecco qui alcune soluzioni per rendere questo compito più facile e più sicuro.

- Sono da evitare i compiti non necessari. Per esempio, si può usare una lavastoviglie per lavare i piatti. Se non si possiede una lavastoviglie, si possono lasciare i piatti ad asciugare all'aria. Lasciando in ammollo le stoviglie in acqua con sapone prima di lavarle lo sporco verrà via più facilmente.
- Si può tenere tutto il necessario per pulire in una cesta così da portarla più facilmente dove serve.
- Se si vive in una casa a due piani, si può tenere un set di accessori per pulire in ogni piano per evitare di portare ciò che serve su e giù per le scale.
- E consigliabile pulire ogni cosa in una stanza prima di procedere con la successiva.
- Quando è possibile si dovrebbero usare due mani per pulire, con movimenti simmetrici e lenti invece che corti e rapidi.
- E da evitare la confusione. Ciò crea più lavoro dato che bisogna spostare tutti gli oggetti prima di pulire l'area.
- Per lavare si può anche usare una spugna con manico allungato per eliminare la necessità di piegarsi e allungarsi.

- Quando si lavano le finestre o i muri ci si deve muovere dall'alto verso il basso, così i movimenti saranno a favore di gravità e non contro.
- Per pulire la vasca ci si può sedere accanto, così non è necessario piegarsi troppo lontano per pulire. Inoltre, si può usare la schiuma auto pulente o una bombola ad aria compressa o un prodotto specifico per piastrelle senza risciacquo.



- E indicato usare sempre un mocio per pulire i pavimenti; si evita di abbassarsi piegando le ginocchia e appoggiandosi sulle mani. Se fosse necessario piegarsi, lo si può fare solo per brevi periodi e indossando ginocchiere. Mentre si spolvera o si passa l'aspirapolvere è bene mantenere una postura adeguata per diminuire la tensione muscolare.
- Quando si fanno compiti ripetitivi come aspirare o tagliare l'erba, bisogna prendersi delle pause frequenti. Si può anche fare un pezzo un giorno e un altro il giorno dopo.
- Per portare i bidoni della spazzatura in strada si possono mettere su un carretto per evitare di spingerli o trascinarli.

Fare il bucato/stirare

- Appendere i vestiti sugli appendini appena lavati evita le pieghe e facilita la stiratura.
- Quando si raccolgono i vestiti o gli asciugamani dalla lavatrice si devono tirare fuori con il palmo della mano invece che con le dita.
- E più facile fare il letto quando è lontano dal muro, perché ciò evita di sprecare molta energia.
Per fare il letto, si inizia dall'alto, si piegano le lenzuola sotto quando si va verso il fondo del letto e si lavora attorno sempre lentamente. Poi si passa ai piedi dell'altro lato e si fa la stessa cosa. Sono consigliate lenzuola su misura o con gli angoli, perché non richiedono continui aggiustamenti.
- Quando si fa la lavatrice, bisogna evitare di alzare e portare le cose (soprattutto la biancheria bagnata). La cesta può essere trascinata o spinta attraverso la stanza. È da predisporre un'area per stirare vicino alla lavatrice e all'asciugatrice così questi compiti saranno completati nella stessa area.
Mentre si stira è bene sedersi e usare un ferro leggero o da viaggio! E meglio evitare di stirare cose non necessarie (per esempio lenzuola, vestiti da appendere o gonne, fazzoletti, calzini e biancheria intima, asciugamani...).



Fare la spesa

Fare compere può essere divertente per molti, ma per chi soffre di Artrite Reumatoide può diventare una vera fatica. I seguenti sono dei semplici suggerimenti che possono aiutare a proteggere le articolazioni e a risparmiare energia.

- E consigliabile evitare di fare compere nei momenti più affollati (il sabato e la domenica mattina)! E bene chiedere aiuto ai commessi se si deve sollevare qualcosa di pesante, prendere qualcosa da uno scaffale alto o trovare qualcosa in un grande negozio.
- E consigliabile andare in negozi conosciuti e piacevoli; si diventa più familiari con la disposizione degli articoli usando così meno energia per trovare quello che serve.
- La lista può essere organizzata secondo la disposizione del negozio così ci si può muovere in maniera più efficiente.
- Si possono fare più viaggi brevi che non causano fatica; pianificandoli in modo tale che le cose pesanti possano essere portate in giorni differenti.
- Quando si trasporta una borsa, bisogna metterla sopra la spalla invece che sul polso o sulla mano.



- È indicato prendersi delle pause durante la spesa se ciò causa fatica; ci si può sedere nei reparti ristorante o su panchine finché la fatica non scompare. Ci si può far aiutare da un componente della famiglia se possibile.

Camminare

Il piede è frequentemente coinvolto nelle malattie reumatiche. A questo livello, il dolore che ne deriva trova come elementi aggravanti:

- la distribuzione errata del carico corporeo;
- i movimenti alterati del cammino;
- l'uso di scarpe inadatte.



Generalmente l'infiammazione articolare fa variare la forma e/o la posizione delle dita e di conseguenza il volume globale del piede, il quale entra in conflitto con la suola e/o la tomaia delle scarpe. Le conseguenze possono evolvere dalle semplici callosità alle più fastidiose borsiti sottocutanee, fino a infiammazioni delle articolazioni.

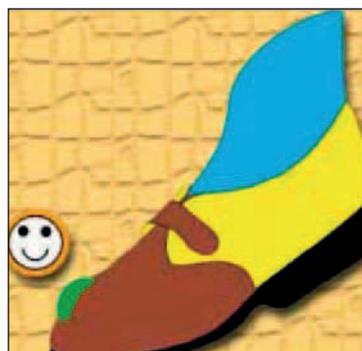
Molto frequenti sono le metatarsalgie del 2° e 3° osso metatarsale, cioè dolori vicini all'attaccatura del 2° e 3° dito.



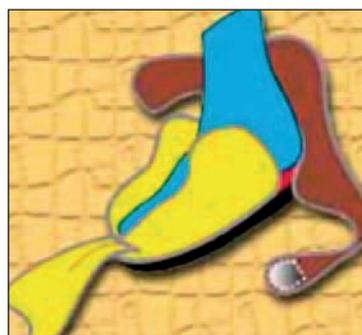
► Durante il cammino scarpe inadatte determinano borsiti e callosità dolorose. Per evitare questi problemi è consigliabile l'uso di calzature adeguate aventi le seguenti caratteristiche:

- tomaia costruita con materiale automodellante, il quale ha la proprietà di modellarsi alle deformità del piede;
- allacciatura agevole con velcro per infilare la scarpa con una sola mano;
- stabilità, data dalla zeppa larga e dalla suola con punta rialzata (a barchetta). Quest'ultimo accorgimento rende più sicuro e facile il passo, ostacolato da una scarsa spinta propulsiva delle dita.

➔ Per l'effetto pistone, durante il passo la scarpa inadatta spinge le dita deformate in basso determinando una iperpressione sulla pianta provocando borsiti, callosità e dolori. Il problema si pone soprattutto con le scarpe da donna che frequentemente sono inadatte a causa della punta stretta e del tacco alto.

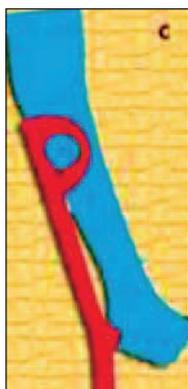
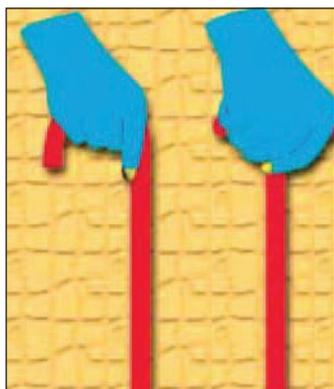


➔ In presenza di deformità importanti, oltre alla scarpa automodellante che riduce l'effetto pistone, per ammortizzare e distribuire uniformemente le pressioni sulla pianta del piede diviene utile un plantare su misura. Il plantare protegge, riequilibra le pressioni e facilita la circolazione del sangue. Anche le ortesi digitali in silicone possono essere di aiuto.



Queste ortesi sono indicate per dita che presentano punti in conflitto con la calzatura (alluce valgo o a «cipolla») e per quelle ravvicinate, compresse, dolorose e ricurve (dita ad artiglio), riducendo il dolore e mantenendole allineate.

- ➔ Affinché il plantare e le ortesi possano svolgere la loro funzione devono essere inseriti in scarpe con volume interno maggiorato. È nota, infatti, la difficoltà a inserirli nelle normali scarpe. La soluzione è rappresentata da scarpe definite predisposte.
- ➔ In presenza di callosità sulla pianta e di dita infiammate e/o deformate è sconsigliabile camminare a piedi nudi o con ciabatte che comprimano e riducano la circolazione. Si devono utilizzare:
 - ciabatte con tacco basso (2 cm);
 - plantare ammortizzante;
 - tomaia capace di modellarsi al piede.



- ➔ Se le articolazioni degli arti inferiori (anche, ginocchia, caviglie e piedi) sono sofferenti, è raccomandato l'uso del bastone durante il cammino, che riduce il peso del corpo del 10-15%. Il bastone è prezioso perché allevia il dolore e previene le deformità. I bastoni classici, sia a impugnatura pastorale (A), che a T (B), causano una presa dolorosa e nociva per le dita delle mani: sono preferibili i bastoni canadesi, con appoggio sull'avambraccio (C).

AUSILI E ADATTAMENTI AMBIENTALI

Di seguito si riportano i principali tipi di ausili e adattamenti ambientali che si possono adottare per rendere le attività quotidiane meno faticose e più sicure per il corpo. Sarebbe utile portare questi consigli anche in contesti diversi da quello familiare e riuscire a trasferirli anche in ambito lavorativo, sportivo e di svago.

Igiene personale

La stanza da bagno dovrebbe essere spaziosa e opportunamente attrezzata per muoversi con sicurezza.

Il bagno, essendo umido, facilita le cadute!

Per questo è preferibile l'uso della doccia alla vasca da bagno.

La doccia

Deve essere attrezzata con:

- tappeto antiscivolo;
- maniglioni;
- seggiolino;
- saponetta sospesa;
- aprirubinetti.



La vasca da bagno

È difficile e rischioso entrare e uscire dalla vasca quando i movimenti sono limitati.

Si dovrà attrezzare la vasca con:

- gradino;
- asse;
- tappeto antiscivolo;
- maniglioni;
- seggiolino.



Il water

Per utilizzare agevolmente e in sicurezza il water è necessaria una maniglia fissata al muro.

Se c'è sofferenza alle anche e alle ginocchia diventa difficoltoso sedersi sul water: sarà utile un rialzo.

Abbigliamento

I vestiti

È consigliabile scegliere abiti comodi, possibilmente con abbottonatura anteriore. Se si ha difficoltà a maneggiare i bottoni, è preferibile un sistema adesivo tipo velcro o l'utilizzo di un infilabottoni.

Le chiusure-lampo, difficili da afferrare, possono essere agganciate con un uncino fissato su un manico o utilizzando un anello fissato all'estremità della lampo.

La limitazione dei movimenti delle anche e delle ginocchia, unitamente alla diminuzione di forza delle mani, crea difficoltà a indossare pantaloni, gonne e slip: un semplice sistema di tiranti fissati al vestiario con velcro permette di infilare con facilità l'indumento.

Le calze

Se si ha difficoltà a infilare le calze è possibile usare l'infilacalze: si fa scivolare il piede dentro la calza tesa ai due lati e la si indossa esercitando una trazione sui tiranti.



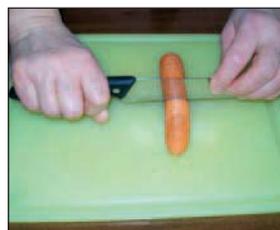
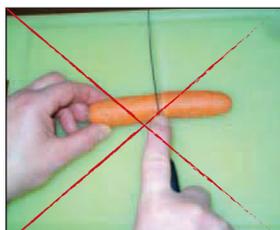
Preparazione dei cibi

La cucina

È raccomandato svolgere le attività in posizione seduta e usare una sedia regolabile in altezza per arrivare comodamente al piano di lavoro, il quale deve trovarsi alla stessa altezza del piano di cottura in modo da far scivolare le pentole invece di trasportarle.

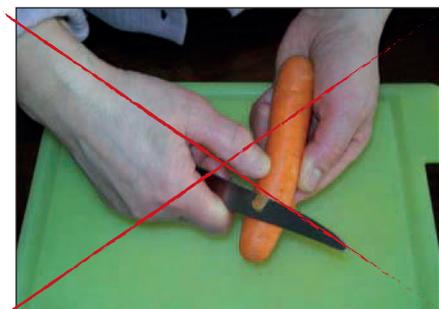
Gli utensili da cucina

Tagliare con un coltello da cucina predispone alla deviazione delle dita. Sarà utile usare un coltello con impugnatura verticale che permette una presa stabile, a mano piena, con confortevole allineamento dell'avambraccio col polso. Se si devono tagliare alimenti come formaggio, burro, ecc., si potrà afferrare il coltello con due mani distribuendo la forza equamente.



Se si devono sbucciare le verdure si dovrà utilizzare lo sbucciaverdure con manico allargato, perpendicolare alla lama. In tal modo lo si afferra a mano piena e si alleggerisce lo sforzo.

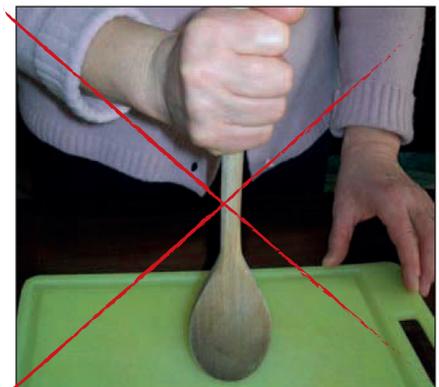




Se si devono spremere limoni o arance è preferibile uno spremia-grumi meccanico o elettrico perché solo così si evitano i movimenti nocivi di torsione delle dita; in alternativa, si può utilizzare uno schiacciapatate, che elimina l'effetto di torsione delle dita.



Quando si mescola o si usano cucchiai è bene impugnare il mestolo a piena mano o ingrossarne il manico.



I recipienti



Il sollevamento di recipienti espone le dita alla deviazione esterna che potrà essere ridotta usando le due mani; per esempio, nel sollevare una pila di piatti si possono usare gli avambracci anziché le mani e per portare una pentola è bene usare una mano come sostegno inferiore e l'altra come presa piena del manico.



L'apertura di bottiglie e barattoli

Il classico apribottiglie richiede una presa assai potente da parte delle due mani: tale manovra sarà quindi sempre da evitare.

Per bottiglie con tappo di metallo o sughero si potrà impiegare un apribottiglie fissato al muro che permette una facile apertura usando una forza ridotta oppure modificarne l'impugnatura come da disegno.



Per le bottiglie di plastica si può adoperare un ausilio specifico o un comune schiaccianoci.

Per aprire un barattolo con tappo (tipo marmellata) è consigliabile un apribarattolo a tenaglia da fissare al muro o manualmente; può essere indicato anche l'apri barattolo in gomma flessibile.

Per i barattoli in latta (tipo pelati o tonno) l'apriscatole meccanico è un classico esempio di strumento dannoso: si deve preferire quello elettrico.

Con i barattoli dotati di levetta si può usare un ausilio per fare leva: può essere uno strumento specifico, ma anche più semplicemente una posata con la presa ingrossata.



Il bucato e le attività domestiche

I rubinetti

Nell'aprire e chiudere un normale rubinetto la mano esercita uno sforzo in torsione che impegna il pollice e l'indice. Per rendere questi movimenti meno traumatizzanti la soluzione è rappresentata da un supporto per manopole formato da una leva allungata che permette di attuare una presa a piena mano non traumatizzante. Certamente la soluzione più semplice risulta quella di cambiare il rubinetto con un miscelatore monocomando.



Problemi analoghi si hanno con le più comuni manopole (gas, caldaie, ecc.) e con le chiavi: vale sempre il principio di cambiare la presa in modo da afferrare a «piene mani».

La soluzione può essere rappresentata da ausili di forma e materiale diversi a seconda del tipo di presa da afferrare.

I pulsanti



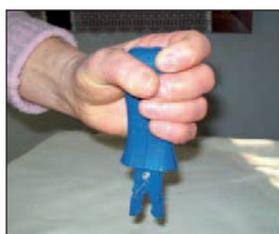
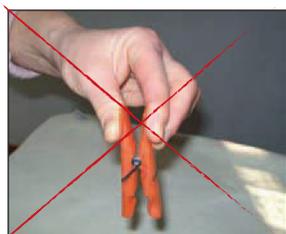
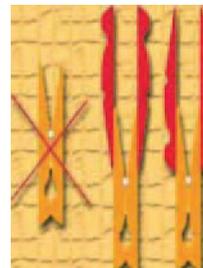
Frequentemente si devono premere dei pulsanti con l'estremità del pollice che spesso è dolente. Per evitare un aumento del dolore e un peggioramento della deformazione del pollice si deve trovare una soluzione.

In cucina è molto diffuso l'accendigas che si dovrà imparare a usare premendo sul pulsante con la parte palmare della base del pollice. Analogo metodo di pressione, che non impegni il pollice, deve essere attuato per premere su qualsiasi altro pulsante, come quello della lavatrice o delle bombolette spray.



Il bucato

La lavatrice è divenuta il mezzo più comodo per fare il bucato. Purtroppo si eseguono dei movimenti poco adatti ad articolazioni sofferenti, come afferrare la biancheria bagnata tra le dita e il pollice, operazione tanto più difficile quanto più alto è il piano di carico e scarico. La soluzione può essere rappresentata da una lavatrice con caricamento frontale, davanti alla quale si può stare seduti. Per spostare la biancheria si userà un secchio provvisto di ruote. Le mollette da bucato per essere aperte richiedono un discreto sforzo; possono essere modificate unendo la metà di una molletta a un'altra (vedi figura).



La stiratura

La mano che impugna il ferro da stiro subisce alternativamente una spinta verso il lato esterno (ulnare) e quello interno (radiale) sforzando il polso. La soluzione può essere rappresentata da un manico verticale unito all'impugnatura che permette di tenere allineata la mano all'avambraccio. Inoltre, è meglio stirare stando seduti per non sovraccaricare gli arti inferiori.



I lavori casalinghi

Il primo suggerimento è quello di non portare i carichi, ma di utilizzare carrelli per trasportare il necessario e accessori facilmente manovrabili. Per eliminare i problemi agli arti inferiori nei piegamenti, si possono usare delle pinze raccogli-oggetti molto utili in qualsiasi attività (da terra, da una mensola, da lontano). Tutti gli utensili utilizzati per le pulizie (aspirapolvere, scopa, mocio) dovrebbero avere manici lunghi per non piegare la schiena e impugnature agevolate; è inoltre importante non piegarsi verso il basso, ma utilizzare una sedia per fare le attività vicino al pavimento: la soluzione migliore è rappresentata dal mocio, che evita ogni piegamento e la necessità di strizzarlo.



Il tempo libero e il riposo

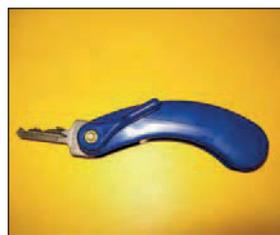
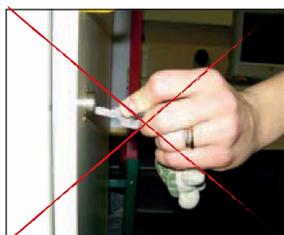
Le posizioni di riposo

Sono sconsigliati i cuscini sotto il ginocchio poiché accentuano la flessione: è bene usare un cuscino smussato infilato dalla caviglia fino alle cosce oppure posto sotto le natiche. In posizione laterale, è consigliato infilare un cuscino in mezzo alle gambe.

Anche gli atteggiamenti del capo a riposo sono importanti: appoggiare il viso sulla parte interna della mano o sulle nocche è nocivo; è consigliato l'appoggio palmare a piena mano.

Le chiavi

L'uso della chiave comporta una presa termino-laterale molto nociva per le dita; deve essere sostituita quindi con una digito-palmare, attraverso un adattamento dell'impugnatura che può essere realizzato artigianalmente in legno. Le serrature o altre impugnature di varie dimensioni possono essere affrontate con un adattatore di presa, che elimina il bisogno di avere un adattamento per ciascuna presa.



La scrittura

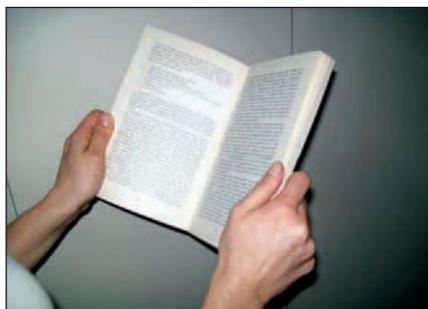
La presa standard con cui si afferrano penne e altri oggetti per scrivere è molto dannosa per le articolazioni della mano; la soluzione migliore risulta quella di ingrossare la presa, tramite materiali diversi, oppure quella di adottare strumenti specifici come da figura, reperibili nei cataloghi di ausili.



La lettura

Al contrario di quanto possa sembrare, tenere un libro in mano è un'attività molto dispendiosa per le sollecitazioni sia articolari che muscolari.

La soluzione migliore è rappresentata da un appoggialibro inclinato leggermente posto sul tavolo di fronte.



Il lavoro a maglia

Considerata da tutti un'attività piacevole, il lavoro a maglia può trasformarsi in una vera e propria sofferenza per il grande carico che dà alle dita e alle strutture connesse (polso, gomiti, spalle...). La soluzione è sempre rappresentata dall'adattamento delle impugnature, che vengono ingrossate. Si può avere una facilitazione importante appoggiando le mani sul lato esterno (del mignolo) sul tavolo o cuscino posto sulle ginocchia.

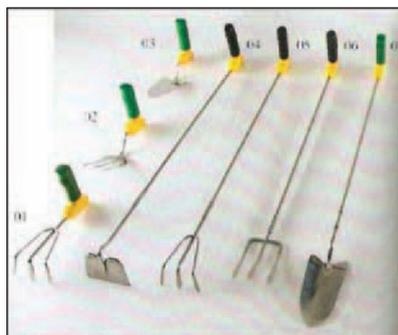
I giochi di società

Gli stessi principi sopra citati possono essere applicati a qualunque attività del tempo libero, dal gioco degli scacchi (ingrossatura prese pedine) a quello delle carte (reggi-carte: può essere una spazzola rovesciata o una stecca di legno con una fessura).



Attività artigianali, di bricolage e giardinaggio

Anche in questo settore le nozioni espresse in altri ambiti rimangono valide per migliorare il compito. Si possono adattare gli utensili di lavoro (martello, cacciavite, seghe), si possono modificare gli atteggiamenti posturali e le modalità di prensione degli oggetti, si possono modificare gli oggetti per il giardinaggio o per qualsiasi altra attività ricreativa.



CONCLUSIONI

Quelle appena lette sono delle semplici ma efficaci tecniche da applicare alla vita quotidiana per potere svolgere ogni attività nella maniera più funzionale, sicura ed efficiente possibile. Oltre a queste ragioni, è importante ricordare che tali metodi prevencono le deformità, riducono il dolore e l'affaticamento muscolare, sia nelle forme più precoci di artrite che in quelle avanzate.

Non esistono una tecnica «giusta» e una «sbagliata»: ciò che bisogna tenere sempre presente è che una tecnica diventa giusta in base a chi la utilizza e quindi solamente noi possiamo sapere quale è il meglio per il nostro benessere.

Da questo opuscolo possono essere tratti i suggerimenti che più si addicono alla propria vita e magari adattarne altri alle proprie esigenze, ricordando sempre le regole basilari da rispettare per non «rovinare» le articolazioni, che noi abbiamo riassunto all'inizio di questo libretto.

Per ogni dubbio o per avere maggiori informazioni riguardo tecniche per attività specifiche che ti interessano (sport vari, hobbies e passatempi, lavoro ...), non evitare mai di fare una cosa, ma piuttosto rivolgiti a un terapeuta occupazionale che potrà aiutarti a risolvere le tue problematiche: assieme troverete la soluzione più adeguata alle tue esigenze!

L'Artrite Reumatoide è una patologia molto invalidante, ma con la quale si può imparare a convivere in maniera soddisfacente e accettabile.

Speriamo di averti aiutato a condividere questo pensiero.

Lo staff dell'area di Terapia Occupazionale

Nella tua Regione rivolgiti a: