

Håndartrose – til å leve med



Håndartrose kan medføre praktiske utfordringer og plagsomme symptomer. Kunnskap om sykdommen kan gjøre at man blir bedre rustet til å takle dette.

I denne brosjyren kan du lese om hva håndartrose er, hvordan diagnosen stilles, hvilke behandlingstilbud som finnes og hva du selv kan gjøre for å få så god helse som mulig.

Her tar vi først og fremst for oss medikamentell behandling, trening, endrede arbeidsteknikker, ortoser (støtteskiner) og bruk av hjelpemidler og arbeidsredskaper.

Hensikten med disse behandlingsmetodene er å redusere smerte og dermed bedre mulighetene for en aktiv hverdag. For mange kan dette gi nok smertelindring til at kirurgi kan utsettes eller unngås.

Håndartrose kan arte seg forskjellig fra person til person, og ikke all informasjon i heftet

er gyldig for alle. Har du ytterligere spørsmål om sykdommen kan du henvende deg til din lege eller annet helsepersonell.

Informasjonsheftet ble første gang utgitt i 2006. I denne reviderte utgaven har vi sett det som viktig å få med erfaringer fra personer som selv har sykdommen. Vi har samlet inn gode knep og strategier, tips om nyttige redskaper/hjelpemidler og råd for å mestre hverdagen fra 130 personer med håndartrose.

Vi vil gjerne takke brukerrepresentantene Øyvor Andreassen og Greta Møller som har hjulpet oss med utforming av prosjektet og informasjonsheftet.

I arbeidet med heftet har vi også fått god hjelp av farmasøyt PhD Kirsten Viktil og revmatolog Barbara Slatkowsky-Christensen ved Diakonhjemmet Sykehus og prof. dr.med. Vilhjalmur Finsen ved St. Olavs Hospital.

Innhold

Hftet er utarbeidet av ergoterapeutene Siri Darre og Randi Nossun, St. Olavs Hospital, i samarbeid med ergoterapeut PhD Ingvild Kjekken og ergoterapeut Solvår L Reinsberg, ved NRRK, Diakonhjemmet sykehus.

Trondheim / Oslo 2010

ISBN 978-82-90761-50-4

Opplag 3000 eks

Trykk Orkla Grafiske AS, Orkanger

Artrose	side 4
Håndartrose	side 6
Smertes	side 8
Medikamentell behandling	side 9
Kirurgisk behandling	side 11
Ergonomi	side 12
Arbeidsredskaper og hjelpemidler	side 14
Håndtrening	side 16
Tips og erfaringer fra andre med håndartrose	side 18

Artrose

Artrose er den mest vanlige av de revmatiske sykdommene, og er en leddsykdom som over tid gjør at brusken i leddet slites ned. Sykdommen rammer flest kvinner og angriper oftest hofter, knær, hender og ryggstøyle. Forekomsten øker med stigende alder. Nøyaktig hvor mange som har artrose er vanskelig å beregne, men i en nyere norsk befolkningsundersøkelse fant man at ca 4,3 % av alle voksne hadde artrose i hendene, 7,1 % hadde artrose i knærne og 5,5 % hadde artrose i hoftene.

Tidligere brukte man betegnelsen slitasjegikt på artrose. Dette er et litt misvisende begrep, fordi det kan forstås som at brusken eller leddet er nedslitt kun på grunn av bruk. I dag betrakter man artrose mer som en sykdomstilstand der den normale og fine balansen mellom nedbrytning og nydanning av leddbrusk er forandret. Siden forandringer i leddbrusken også utvikler seg naturlig med alderen, er det likevel en flytende overgang mellom naturlig aldring og sykdom.

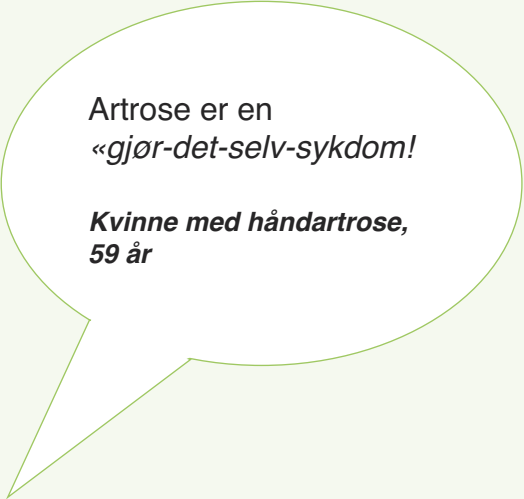
Som regel utvikler artrose seg langsomt over mange år, men hos noen kan forandringene komme raskt i enkelte ledd. En rekke faktorer som kjønn, alder og arv, overvekt, tidligere skade i leddet, langvarig og ensidig belastning, hormonelle faktorer og andre sykdommer, som for eksempel diabetes, kan ha betydning for utvikling av artrose. Typiske symptomer er smerte og stivhet i leddene. Noen kan utvikle tilstivning og feilstillinger i leddene. Enkelte vil merke økt tretthet (fatigue). Dette henger sannsynligvis sammen med en lett grad av betennelse (inflammasjon) i leddene. Som for andre revmatiske sykdommer er det typisk for artrose at symptomene varierer i intensitet. Det store flertall av de som har sykdommen har derfor også perioder med mindre plager. Ofte kan det være lite samsvar mellom forandringer i leddet og funksjonsproblemer. Det betyr at man kan ha beskjedne røntgenforandringer og samtidig store funksjonsproblemer. Andre kan, til tross for store forandringer på røntgenbilder, være lite plaget og

ha få symptomer.

Artrose kan i dag ikke kureres, men symptomene og de funksjonelle konsekvensene kan lindres ved ulike tiltak. I behandling av artrose ønsker man å oppnå smertelindring, å bedre funksjon og å bremse sykdomsprosessen i leddene.

Bevegelse og bruk av kroppen bedrer ernæringen til brusken og styrker leddene. Alle med artrose bør derfor få informasjon om sykdommen og instruksjon i trening og øvelser for å vedlikeholde bevegelse og styrke muskulatur i ledd med artrose.

Leddgikt er en annen og mer alvorlig leddsykdom og vil ikke bli omtalt nærmere i dette heftet.



Artrose er en
«gjør-det-selv-sykdom!»

***Kvinne med håndartrose,
59 år***

Håndartrose

Diagnosen håndartrose stilles i hovedsak på bakgrunn av klinisk undersøkelse av lege, og kan bekreftes ved hjelp av røngten og ultralyd.

Ved artrose i hender er det først og fremst fingrenes ytterledd og midtledd, og tommelens rotledd som rammes. Man kan ofte se tydelige beinpåleiringer i form av kuler på ytterleddene. Når slike kuler opptrer i fingrenes ytterledd betegnes de som Heberdenske knuter. Beinpåleiringene i midtleddene viser seg mer som en generell fortykkelse rundt leddene. Disse kalles Bouchardske knuter. I tommelens rotledd vises forandringene mest typisk ved at leddet trer litt tydeligere frem.

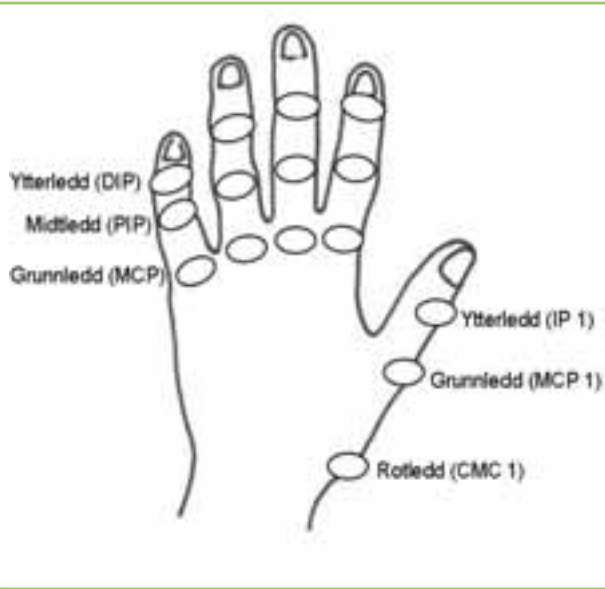
Symptomene starter ofte med diffuse smerter i tommel eller i fingrenes midt- og ytterledd. Styrken i håndgrepet blir svekket og man kan få vansker med for eksempel å vri kluter og å åpne lokk. Også aktiviteter som krever fine bevegelser og presisjon kan bli vanskeligere å få til. Fingrene er oftest mest stive om morgenen og når man har

vært i ro. Stivheten avtar gjerne når man beveger seg. Mange opplever at plagene forverres ved kulde og ved værforandringer.

Fra tid til annen er leddene betente med varmeøkning, ømhet og rødhet. Betennelsen er ofte beskjeden og forbigående. Innimellom kan det forekomme anfall av akutt smerte og hevelse.

Artrose i tommelens rotledd fører ofte til smerter i hele tommelen. Smertene kan også stråle opp over håndleddet. Enkelte utvikler feilstillinger i de andre leddene i tommelen som følge av artrose i rotleddet.

Plagene ved håndartrose kan avta med årene og er sjelden invalidiserende.



Smerter

Revmatiske sykdommer kjennetegnes av smerter og stivhet. Smerter er oftest hovedproblemet ved håndartrose og er som regel årsaken til at man oppsøker lege. Smerter oppleves forskjellig av hver enkelt person og kan påvirke hverdagen, arbeidsevnen, fritiden og familielivet.

Årsakene til smertene er sammensatte, og kunnskap om hva som fører til smerter er fremdeles mangelfull. Dette gjør at det foreløpig ikke finnes noen medisin som kan kurere artrose. Mange har imidlertid nytte av smertedempende medisiner.

Det er i dag enighet om at vanlig bruk og belastning av hendene ikke fremskynder sykdommen, men tvert i mot bidrar til å opprettholde bevegelse og håndkraft.

Redsel er imidlertid en faktor som kan bidra til økt smerte. Redsel for å overbelaste eller for å framprovosere smerter kan føre til at man unngår å bruke hendene. Man kan da komme inn i en vond

sirkel med ytterligere stivhet, nedsatt bevegelse og inaktivitet.

Økt smerte etter trening er vanlig og akseptabelt. Vedvarer smertene bør man justere treningen en periode, og heller øke på når smertene har roet seg. Dersom en aktivitet gir smerter kan man forsøke å finne ut hva som utløser smertene. Kanskje kan smertene reduseres ved å endre arbeidsteknikk eller ved å bruke gode arbeidsredskaper, hjelpemidler eller ortoser.

Medikamentell behandling

Det finnes foreløpig ingen helbredende behandling for artrose. Hensikten med legemiddelbehandling er derfor å redusere smerte og stivhet og derigjennom bedre funksjon. Nedenfor beskrives de vanligste legemiddelgruppene som brukes ved artrose. I beskrivelsen er kun virkestoff angitt. Man bør være oppmerksom på at samme virkestoff kan finnes i preparater med ulike navn. Noen av disse kan kjøpes uten resept, mens andre kun fås på resept. Les derfor nøye på pakningen eller spør lege eller farmasøyt slik at det ikke blir dobbeltbehandling med samme virkestoff.

1. Smertestillende legemidler:

Paracetamol er som regel førstevalg. Sterkere smertestillende medikamenter kan av og til være nødvendig.

2. Betennelsesdempende legemidler:

Disse betegnes også som NSAIDs som betyr at

de ikke inneholder kortison. Eksempler på slike legemidler er ibumetin, naproxen og diclofenac.

Noen ganger kan en kombinasjon av smertestillende og betennelsesdempende legemidler være nødvendig. Dersom man har betydelige hevelser og smerter i enkelte ledd kan kortisoninjeksjon i leddet være aktuelt.

Artroseplager varierer som regel over tid. Det er derfor viktig å tilpasse medikamentell behandling i forhold til dette. Legemidlene skal fortrinnsvis brukes når det er behov for det. Dette er spesielt viktig når det gjelder bruk av smertestillende og betennelsesdempende legemidler. Ved bruk av disse legemidlene er det videre viktig å ta hensyn til om man har andre sykdommer som krever forholdsregler i forbindelse med bruk av for eksempel betennelsesdempende legemidler. Dette gjelder spesielt ved hjerte-karsykdommer og redusert nyrefunksjon.

Av andre legemidler forsøker noen Glukosamin. Forskning viser imidlertid varierende resultater med hensyn til hvor effektivt det er. Det tar tid før eventuell effekt ses, fra tre til seks måneder.

Det er en god kjøreregul å fortelle legen og farmasøyten om alle medisiner man bruker. Dette gjelder også naturlegemidler og helsekost som er kjøpt uten resept i helsekostbutikker eller andre steder. Først med en samlet oversikt kan legen og farmasøyten vurdere effekten og hvordan de ulike medisinene virker sammen.



Kirurgisk behandling

Kirurgisk behandling kan være aktuelt ved betydelige feilstillinger, instabilitet eller ved smerte som ikke kan lindres ved annen behandling.

Vurdering om kirurgisk behandling kan bedre situasjonen må gjøres i hvert enkelt tilfelle.

Kirurgisk behandling er aktuelt for ca 10 % og tar sikte på å redusere smerter og bedre funksjon.

I tommelens rotledd kan man utføre to forskjellige operasjoner;

Det mest vanlige er å fjerne et av bena i tommelens rotledd (os trapezium). Her vil et vellykket inngrep gi et smertefritt ledd hvor bevegeligheten er bevart. Man får noe redusert kraft i grepet og også noe forkortning av tommelen, men alt i alt har man inntrykk av at de aller fleste er fornøyd med dette inngrepet. Etter operasjonen tar det ca 3 måneder før man kan belaste eller bruke tommelen normalt. Det kan ta opptil ett år å opparbeide full håndkraft.

Den andre behandlingsmetoden er å stive av leddet. For noen få pasienter kan dette være den

beste behandlingen. En vellykket operasjon gir et smertefritt ledd og noe bedre kraft enn om os trapezium fjernes.

Kunstige ledd har vært forsøkt, men med meget blandede resultater.

I fingrenes ytterledd gjøres i sjeldne tilfeller en avstivning av leddet. Dette kan være aktuelt om leddet er svært smertefullt.

I fingrenes midtledd har behandlingstilbudet hittil vært avstivning i en funksjonell stilling, det vil si i lett bøyd stilling. Ved enkelte sykehus har man begynt med innsetting av kunstige ledd i fingrenes midtledd. Det vil imidlertid ta flere år før man har nok erfaring til å avgjøre om dette er en god behandling.

Ergonomi

Ergonomi handler om å jobbe effektivt og bruke kroppen riktig. For den som har håndartrose innebærer det at man forsøker å finne fram til måter å belaste leddene på slik at man i størst mulig grad unngår smerter.

Mange lar være å bruke hendene for å unngå smerter. Dette fører ofte til økt stivhet og redusert bevegelighet. Undersøkelser viser at variert belastning tåles bedre enn langvarig ensidig belastning. For å oppnå best mulig smertelindring kan man endre arbeidsteknikker, benytte ortoser (støtteskiner), eller bruke gode arbeidsredskap og hjelpemidler. Nedenfor beskrives noen gode arbeidsteknikker.

Å flytte belastningen fra små til store ledd

Et alternativ til bæring i hender eller fingre er å la albuen få belastningen og å få tyngden inn mot kroppen.

Bruk av ryggsekk eller trillebag kan også bidra til avlastning av hendene.



Å bruke begge hender samtidig

Ved å benytte begge hender samtidig fordeles belastningen over flere ledd. Å løfte stekepanna eller melkekartongen med begge hender er et eksempel på en arbeidsteknikk som mange etter hvert gjør helt automatisk.

Å benytte alternative grep

Hvilke grep som er mest hensiktsmessige å bruke vil kunne variere fra dag til dag avhengig av hvilke ledd som er mest smertefulle.

Vinklede håndtak (saggrep) på redskaper belaster tommelleddene mindre enn redskap med tradisjonelle håndtak. Bruk av tykke håndtak kan også bidra til mindre smerter i fingerleddene og bedre utnyttelse av håndkraft.



Det kan være hensiktsmessig å kjenne etter hvor mye kraft man bruker ved ulike gjøremål. For eksempel er det stor forskjell på bruk av kraft når man skriver for hånd. Noen holder svært hardt rundt blyanten uten at dette faktisk er nødvendig, mens andre skriver nesten uten å bruke kraft.

Variasjon mellom aktivitet og hvile

Mange opplever at ensidig belastning av leddene i mer enn 15 - 20 min medfører økt stivhet og smerte. Hyppige pauser gir ofte mindre smerter og er viktig for å få variasjon og forandring i bevegelsesmønsteret.

Arbeidsredskaper og hjelpemidler

De fleste har erfart at noen redskaper er bedre å bruke enn andre. Mange kan oppnå god smertelindring ved bruk av godt utformede redskaper eller hjelpemidler. I tillegg til smertelindring kan disse bidra til å redusere praktiske problemer i hverdagen. Med hjelpemidler menes både redskaper som kan kjøpes i vanlig handel og hjelpemidler som er utviklet for personer med funksjonsproblemer. Det finnes mange ulike typer redskaper og hjelpemidler og det skjer stadig endringer i produktutvalget.

Redskaper som finnes i vanlig handel må man anskaffe og bekoste selv. Disse kan man finne i butikker med utstyr for hus/hjem/fritid, apotek, jernvarehandlere og bilutstyrsforetninger. På side 31 finner du en liste over noen slike forhandlere.

Noen spesielle hjelpemidler kan søkes dekket via NAV Hjelpemiddelsentral i det enkelte fylke. Ergoterapeuter har kunnskap om hva som finnes av aktuelle hjelpemidler og kan bidra med

informasjon, råd og hjelp til søknad om spesialhjelpemidler.

Ortoser (støtteskinner)

Hensikten med ortoser er å stabilisere og avlaste leddet slik at man oppnår smertelindring og bedret funksjon. Ved håndartrose er det mest vanlig med ortoser som stabiliserer tommelens rotledd.

Hvilken type ortose man velger er avhengig av hvor smerten sitter, om man skal stabilisere helt eller delvis, eller hva man skal gjøre når man har ortosen på. Ortoser kan være utformet i myke eller stive materialer avhengig av hvilken funksjon de skal ha.



Ortoser brukes mest i forbindelse med belastende aktiviteter eller når man har veldig smertefulle ledd. Myke ortoser for tompler kan kjøpes i bandagistforetninger og på apotek. Stive ortoser tilpasses til hver enkelt på spesialavdelinger i sykehus og ved ortopediske verksteder.

Før man begynner å bruke en ortose kan det være lurt å diskutere utforming og anskaffelse med en ergoterapeut.



Håndtrening

Her følger fem øvelser. Disse kan du gjøre når som helst og hvor som helst. Pass på at du slapper av i skuldrene før du starter. Når du gjør håndøvelsene kan du hvile underarmen mot et bord, et armlene eller mot kroppen. Før du begynner treningen kan du varme opp med å smøre inn hendene med en fuktighetskrem og massere kremen inn i huden med fingrene. Første gang du trener kan du gjøre de fire første øvelsene 10 ganger. Fortsett med dette i 2 uker. Deretter kan du øke til 15 ganger og fortsette med det.

Tøyningøvelsen kan du gjøre fire ganger på slutten av hver treningsøkt. Det er vanlig at det verker litt etterpå, særlig de første ukene. Dette vil gi seg når ledd og muskler blir mykere og sterkere. Om smerten vedvarer kan du ta i litt mindre i øvelsene der du trener kraft. Når dette går bra øker du belastningen igjen. For at treningen skal ha effekt bør du trene tre ganger per uke, og etter hvert gjøre hver øvelse 15 ganger.

Leddbevegelighet i fingrene:

1.) Legg hånden med lillefingersiden ned mot underlaget. Start med å åpne hånden, omtrent som om du skal gripe om en flaske. OBS! Leddene i tommelen skal være lett bøyd. Før tuppen av tommelen mot tuppen av pekefingeren – og åpne hånden igjen. Gjenta med de andre fingrene. Alle fingerleddene skal være lett bøyd når fingertuppene møtes, og du skal åpne hånden mellom hver gang fingertuppene møtes.



2.) Knytt hånden, bøy fingrene med fingertuppene inn mot håndflaten. Bevegelsen skal starte med å bøye midt- og ytterledd, og til slutt grunnleddene. Tell sakte til fem mens du holder hånden knyttet før du strekker ut fingrene igjen.



Styrke i tommelen:

Legg en gummistrikk rundt tommelen rett under det ytterste leddet, og mellom midtledd og grunnledd på de andre fingrene. Før så tommelen utover, hold stillingen mens du teller til ti og slapp av. Tommelens ytterledd skal hele tiden være lett bøyd. Etter hvert som du blir sterkere kan du bruke en tykkere strikk eller legge flere strikker sammen.



Håndkraft:

Hold rundt noe, og klem hardt mens du teller sakte til ti. Slipp og gjenta. Når du gjør øvelsen riktig skal du være sliten når du er ferdig. Etter hvert som du blir sterkere kan du klemme enda hardere.



Tøyning av leddene:

Legg håndflaten mot bordet. Bruk den andre hånden og press midt- og ytterleddene ned mot bordplaten. Hold i 30 sekunder. Gjenta øvelsen tre ganger. Dersom det er vondt å trykke direkte på leddet kan du legge en finger på hver side av leddet og presse leddet mot bordflaten.



Mange synes det er lettest å få til trening når de gjør det til en del av den daglige rutinen, ved for eksempel å gjøre det mens man ser på TV.

Å bruke hendene i daglige aktiviteter er god trening. Prøv selv å finne frem til ting du merker fungerer godt for deg.

Tips og erfaringer fra andre med håndartrose

På de neste sidene har vi samlet erfaringer og tips fra 130 personer med håndartrose. Her finnes ingen fasitsvar, prøv deg frem og se hva som kan passe for deg!

Livsfilosofi og innstilling

- Jeg lever et fullverdig liv og setter ingen begrensninger
 - Aksepter sykdommen og gjør det beste ut av situasjonen
 - Lev så normalt som mulig
 - Delta på ulike ting
 - Prøv å ikke tenk så mye på det du ikke kan gjøre. Gjør det du er god på
 - Finn dine egne løsninger
 - Tenk positivt, se etter muligheter fremfor begrensninger
- Treff andre i samme situasjon
 - Gå på mestringskurs
 - Ikke gi opp, neste dag kan være bedre
 - Bruk galgenhumor
 - Ha den holdningen at "nå må jeg gjøre noe selv" - ta ansvar
 - Jeg lager meg "gulerøtter" - det fremmer å være i aktivitet
 - Si det som det er: dette har jeg problem med, be om hjelp uten å bli flau
 - Kjenn din begrensning! Ta vare på deg selv og si nok er nok både i jobb og privat! Ingen ser at en har smerter!!

Varme

- Jeg starter med et varmt bad om morgenen
- Hver morgen holder jeg hendene i et fat med varmt grønnsåpevann. Sitter en stund, da mykner fingrene. Det kjennes slik i alle fall
- Jeg bruker pulsvarmere
- Jeg holder meg varm og unngår å fryse
- Jeg bruker varme myke votter om natten. Da ligger jeg ikke forkjært med hendene og varmen gjør godt.



Håndtrening og aktivitet

- Gjør håndøvelser etter å ha varmet opp hendene
- Jeg anbefaler tøyning av fingre for å få best mulig grep
- Beveg leddene, men ikke overdriv
- Jeg masserer hendene med håndkrem
- Gjør ting med hendene, det er bedre å bruke dem enn å la være
- Bruk hendene i daglige aktiviteter selv om det gjør vondt, ikke gi deg med det – det er god trening
- Håndarbeid er god håndtrening
- Bruk hendene som normalt
- Tren fingrene med gel-ball



Ortoser (støtteskiner)

- Jeg har en tommelstøtte til venstre tommel, den har vært god
- Jeg bruker tommelortosen et par døgn hvis jeg har vondt. Da roer det seg, og jeg kan være uten ortose i lang tid
- Har fått laget noen skinner (tommelortoser) som jeg bruker når problemene er verst.

Personlig hygiene

- Bruker stort dusjhåndtak for bedre grep
- Neglesaks med fjærende grep
- Jeg har skiftet ut skrukraner til hendelkraner
- Har fått meg el. tannbørste med tykt skaft
- Vask ben ved å trå på klut

Påkledning

- Jeg velger bukser med strikk i stedet for med knapper
- Har skiftet fra små til store knapper
- Bruker glidelåstrekker
- Be en gullsmed om å lage større låser på smykker
- Bruk sko med borrelås
- Skaff deg et langt skohorn
- Jeg bruker strømpepåtrekker

- Kle på deg mens du sitter
- Fest en liten trådløkke i ”tunga” på joggeskoen slik at en finger kan stikkes inni og dra opp



Emballasje

- Ved åpning av glass: stikk en kniv eller skaftet av en teskje under lokket, da vil det komme luft under – lokket åpnes da med et enkelt grep
- For å få opp lokk: bank langs kantene
- Jeg bruker hjelpemidler for å åpne bokser, lokk og flasker
- Bruker en tang til å åpne flasker og lokk
- Har montert en skrulokkåpner under benken
- Anbefaler skrukorkåpner
- Bruk sklikke for å få bedre tak
- Bruker klut for å vri av lokket
- Jeg bruker venstre hånd i stedet for høyre for å åpne emballasje

- Anbefaler saks med tagger i skaftet for å åpne flaskekorker. Den kan kjøpes på Biltema.
- Jeg klipper opp kremtuber for å få ut de siste restene
- Jeg ber de på apoteket om å åpne medisinglassene
- Bruk nøtteknekker til korker



- Plukktang er ypperlig for å åpne påleggs-pakker
- Anskaff elektrisk boksåpner
- Bruker en åpner for trekkring (hermetikk)
- Sønnen min har laget "skrustikke" som festes til kjøkkenbenken. Her fester jeg tuber (kaviar, majones) og klemmer ut
- Jeg bruker en kirurgisk pinsett (som kan låses) for å knekke ampuller eller dra av folie på intravenøs væske i jobbsammenheng
- Anbefaler vakumfjerner Jarkey til åpning av syltetøyglass og lignende
- Gummihansker gir bedre grep når flaskekorker og lokk skal åpnes



Skjære, skrelle og røre

- Jeg bruker god brødkniv med vinklet skaft - klarer nå å skjære brød
- Jeg legger begge hender på kniven ved skjæring av harde ting (for eksempel grønnsaker)
- Jeg bruker skjæremaskin for brød i butikkene
- Pass på å ha skarpe kjøkkenkniver
- Jeg bruker saks med fjærende grep
- Jeg bruker ostehøvel med loddrett skaft
- Anbefaler rotkniv med vinklet skaft
- Bruker potetskreller med tykt skaft
- Jeg anbefaler grønnsaksskreller fra Tupperware
- Skreller gulrot med ostehøvel.
- Jeg bruker røreredskap med tykkere grep

- Anbefaler grønnsaks-/fruktskreller med tykt håndtak og knapp for å få fram selve skrelleren. Har kjøpt den hos Kitch`n
- Bruk skrubb-hansker til grønnsaker/potet
- Har kjøpt meg en stavmikser



Vasking og støvsuging

- Jeg tørker over med tørr klut etter å ha tørket med en som ikke er godt nok vridd opp
- Jeg bruker mindre kluter – mindre størrrelse enn før
- Jeg vrir kluten over krana
- Jeg har kjøpt en lettere støvsuger
- Har tatt bort alle vegg-til-veggtepper
- Jeg vasker mindre
- Personlig bruker jeg tørrmopp, støvsuger og har fått et mer avslappet forhold til renhold
- Vurder om du kan anskaffe vaskehjelp
- Hvis du ikke synes at renholdet av din bolig blir tilfredsstillt ut ifra det du mestrer, be om mulighet for hjemmehjelp
- Bruk våtmopp m/bøtte, da unngår du vridning



Gripe, løfte og bære

- Husk å prøve ut grep og håndtak når du kjøper nye ting
- Prøver å flytte arbeidsredskaper til motsatt side
- Jeg tenker meg om før jeg løfter noe jeg ikke må miste
- Jeg bruker begge hender i stedet for bare en
- Stabiliser leddet før tunge løft
- Jeg bruker en stekespade av tre for å skyve lakenet ned mellom madrassen og senga
- Jeg bruker gripetang
- Har en vrider til brytere
- Bruker sklikke til dørvrideren
- Jeg bruker krus med hank
- Bruk ryggsekk i stedet for poser

- Jeg løfter med den gode hånden og støtter med den andre
- For å plukke opp smått - skyv et papirark under
- Bruk pinsett-tang med fjærgrep



- Bærer tunge ting ved å holde dem med begge hender godt inntil kroppen
- Jeg bærer mer med underarmene enn med hender og skuldre
- Jeg skyver snø
- Jeg handler i smått
- Bærer handleposer inni albuen
- Har plassert det jeg bruker daglig i brysthøyde
- Be om hjelp til vanskelige tunge løft og andre gjøremål – de nærmeste!
- Jeg foretrekker skuldervesker som kan bæres på skrå.



Arbeidsteknikker

- Bruker begge hender samtidig for å avlaste i større grad
- Bruk håndflaten mer enn tommelen
- Jeg bruker venstre hånd til å avlaste høyre
- Unngå brå bevegelser
- Ta hensyn til dårlige fingre
- Anbefaler å dele opp arbeidsoppgavene slik at en ikke holder på med det samme over lang tid
- Tar oftere hvilepauser
- Bruk rolige bevegelser
- Sett ned farten og aktiviteten, varier bevegelsene
- Jeg legger opp aktiviteter etter dagsformen
- Planlegg gjøremål og prioriter det viktigste

- Bruk hjelpemidler
- Når du står opp fra senga: Ha begge beina utenfor senga (når du ligger) – og rull deg/vri deg opp i sittende/stående uten å bruke hendene.
- Jeg prøver å finne alternative måter å gjøre ting på



Hobby og fritid

- Syr på maskin i stedet for for hånd
- Har anskaffet elektrisk skrutrekker
- Bruker selvtreende nål fra Enklere Liv
- Jeg anbefaler å bruke nålitreder
- Bruk PC
- Legg en pute under tunge bøker



Fysisk aktivitet og trening

- Det er viktig å være i bevegelse og trene
- Det er viktig med sunt kosthold og trim
- Vær så aktiv som du kan – og prøv å glemme at du har vondt. Gå en tur er topp
- Man må holde seg i form – komme seg ut i frisk luft – ikke bli så selvopptatt
- Tren og hold sirkulasjonen i gang
- Tren med apparater
- Dans om vinteren
- Jeg vil anbefale daglig morgengymnastikk
- Jeg sykler på ergometersykkel
- Jeg anbefaler yoga
- Gjør øvelser med vekter.

- Tren i varmtvannsbasseng med likesinnede, det er godt og sosialt
- Bruk kroppen og vær i aktivitet! Det hjelper ikke å sette seg ned
- Jeg bruker ”moderne type” skistav-hemper
- Har lært meg avslapningsøvelser
- Unn deg en god seng hvor kroppen slapper av – det er kanskje det beste!



Smerter og oppmerksomhet

- Gjør det du har lyst til å gjøre - det demper smerten
- Prøv å ikke fokusere på smertene
- Ikke tenk på artrosen - du venner deg til det
- Ved smerte – gjør andre ting, for eksempel gå i svømmehallen
- Ikke gå ut over de grensene man har smertemessig
- Ikke fokusere så mye på det vonde
- Si ifra hva du greier – og ikke makter! Vær tøff nok til å si dette også i jobb, for man kan jo bli sett på som en unnasluntrer eller ustabil på grunn av fravær de verste dagene. Si ifra!
- Gå ned på kravene du har stilt overfor deg selv tidligere. Minke ned på det meste.

- Orienter deg om ulike hjelpetiltak i kommunen
- Vær åpen om plagene dine ved sykdomsdebut for å lette prosessen med å godta det å ha fått en kronisk sykdom, det motvirker søvnløshet og depresjon.

Adresser til forhandlere:

Biltema: www.biltema.no ,	tlf 81532815
Kitch'n: www.kitchn.no ,	tlf 22171785
Etac: www.etac.no ,	tlf 81569469
Enklere Liv: www.enklereliv.no ,	tlf 22519936
Clas Ohlson: www.clasohlson.no ,	tlf 67555220
Jernia: www.jernia.no ,	tlf 40005972
Ikea: www.ikea.no ,	tlf 81544000

«Man må prøve seg frem og kjenne etter hva som fungerer best».

Kvinne med håndartrose, 72 år

Denne brosjyren er utgitt av Norsk Revmatikerforbund med økonomisk støtte fra ExtraStiftelsen Helse og Rehabilitering.



Nasjonalt Revmatologisk
Rehabiliterings- og
Kompetansesenter,
Diakonhjemmet sykehus,
Oslo