

ZA MALE SKLEPE ROK IN NOG

Migajmo

Aktivnosti za male sklepe rok in nog so zasnovane na podlagi vaj za bolnike z revmatoidnim artritisom in se izvajajo do meje bolečine. Z aktivnostmi se izboljša oziroma ohranja gibljivost sklepov, zmanjšajo se bolečine in mišična napetost, preprečujejo se otekanje in nadaljnje spremembe. Posledično se tudi ohranja oziroma izboljšuje samostojnost na področju dnevnih aktivnosti.

Vaj nikoli ne izvajamo v akutni fazi, ko so sklepi otekli in močno boleči. Vaje se izvajajo za mizo, tako da sedimo vzravnan. Začnemo z dihalnimi vajami, vsako vajo ponovimo desetkrat. Med vajami dihamo sproščeno in ne zadržujemo vdiha.

AKTIVNOSTI ZA PRSTE IN ZAPESTJE

Sedimo, položimo podlakti in roke na mizo.

1. vaja: roke dvigujemo v zapestju čim višje in jih ponovno položimo na mizo. Podlakti se ne premikata.



2. vaja: roke počivajo na mizi, v zapestju jih obračamo navznoter.



3. vaja: roki v zapestju obračamo navzven.

4. vaja: roki sta v molitvenem položaju in ju obračamo levo ter desno.



5. vaja: roki sta sklenjeni, prsti prekržani in obračamo v zapestju levo in desno.

6. vaja: z obema rokama se opremo na mizo, roke lahko položimo na stol in se odpravimo.

7. vaja: z eno roko se primemo

pod zapestjem – 5 centimetrov in krožimo v eno stran in nato v drugo stran nato zamenjamo roko.



8. vaja: roke so na mizi in prste čim bolj razpremo in nazaj.



9. vaja: roko so na mizi, prav tako dlan: dvigujemo samo prste in jih razpremo.

10. vaja: prste pokrčimo v pest in iztegujemo.

11. vaja: od podlage dvigujemo samo palca obeh rok, samo kazalca, samo sredinca, samo prstanca in samo mezinca.

12. vaja: palec – kazalec, palec – sredinec, palec – prstanec in palec – mezinca (lahko vsako roko posebej ali pa obe hkrati).

13. vaja: palec – kazalec in stisnemo skupaj, palec – sredinec, palec – prstanec in palec – mezinca (lahko vsako roko posebej ali pa obe hkrati).



REDNO VSAKODNEVNO

Z rednim izvajanjem opisanih aktivnosti, se izboljšuje pretok krvi v nogah, poveča se občutek v rokah in posledično se ohranja samostojnost pri dnevnih aktivnostih (hranjenje, umivanje, česanje), zmanjša se jutranja okorelost sklepov, izboljša se splošno počutje. Pomembno je, da se vaje izvajajo redno, vsakodnevno oziroma vsaj trikrat tedensko.

► besedilo: SERGEJA HARAPIN KOSTEVIC in NATAŠA MOČNIK, dipl. delovni terapevtki

14. vaja: klavir – kot bi igrali klavir po mizi.

15. vaja: tipke – kot bi imeli pred seboj tipkovnico in soročno tipkamo.

16. vaja: krempljčki – komolci so na mizi in roke so dvignjene v komolcih, pokrčimo in iztegujemo prste.



17. vaja: roke in prste iztegujemo naprej in nato potegnemo k sebi s pokrčenimi prsti – krempljčki.

18. vaja: roki položimo kot pri molitvi in razpiramo.



AKTIVNOSTI ZA GLEŽNJE IN STOPALI

Nogi sta na tleh, ena noga iztegnjena ali obe nogi iztegnjeni.

1. vaja: stopamo na prste, izmenično enkrat z eno, enkrat z drugo nogo.



2. vaja: stopamo na prste z obema nogama hkrati.



3. vaja: prsti – pete, z obema nogama hkrati.

4. vaja: nogo iztegujemo in krožimo v gležnju ene noge, na desno stran in nato v levo (ponovimo z drugo nogo).

5. vaja: krožimo z obema nogama v gležnjih.

6. vaja: nogo so iztegnjene in dvignjene od tal, v gležnju stopala vlečemo k sebi in iztegujemo naprej.



7. vaja: eno nogo dvignemo in z gležnjem gibamo tako, da rišemo črko U, ponovimo z drugo nogo.

8. vaja: krčimo in iztegujemo prste na nogi.

