

MILLOREM!

CAMPANYA D'AJUDA
AL REUMÀTIC



MANUAL D'AJUDA

- Vestuari i calçat**
- Consells posturals**
- Correcció d'hàbits**
- Estris i accessoris**



Col·labora:

**Societat de Reumatologia
de les Illes Balears**

Organitza:

Ajuntament  de Palma

I^a PART

ÍNDEX

- 1_r VESTUARI I CALÇAT pàg. 2 a 5

- 2_n CONSELLS POSTURALS I COM S'HAN D'EVITAR
ELS MALS HÀBITS
 - a) Per als afectats de la columna cervical
i del collpàg. 6 a 9
 - b) Per als afectats de la columna dorsal
i lumbarpàg. 10 a 17
 - c) Per als afectats dels dits i de les mans..... pàg. 18 a 19
 - d) Per als afectats dels colzes pàg. 20 a 21
 - e) Per als afectats de les espatlles pàg. 22 a 23
 - f) Per als afectats dels costats pàg. 24 a 25
 - g) Per als afectats dels genolls pàg. 26 a 27
 - h) Per als afectats dels turmells i dels peus pàg. 28 a 29

- 3_r UTENSILIS I ACCESSORIS pàg. 32 a 34

VESTUARI

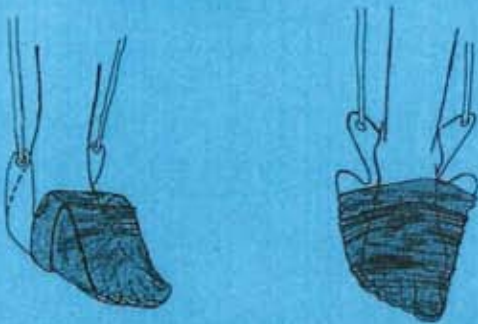
RECORDI

V 1



Sense puntera reforçada. Calces que no oprimeixin per davall els genolls

V 2



Accessori per col·locar-se les calces i calcetins

V 3



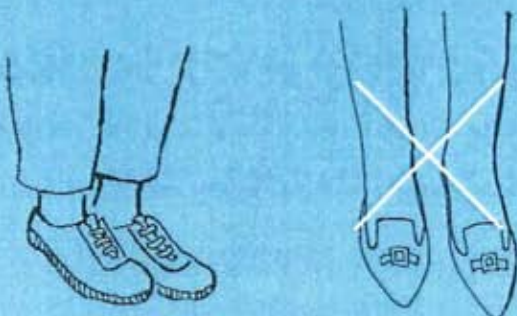
Banyador de dues peces

V 4



Faixa ortopèdica

V 5



Calçat amb puntera rodona o quadrada i amb cordons

Calcetins i calces:

Calcetins de tipus executiu sense costures a la puntera, no són recomanables les lligacames. Les calces que no estrenyin davall dels genolls. (vg. dibuix V 1)

Si és possible que siguin de fibres naturals com són la llana, el fil i el cotó.

Per als afectats d'insuficiència circulatoria perifèrica, convé usar calcetins de llana.

Dibuix de col·locació de calcetins i calces. (vg. dibuix V 2)

Roba interior:

Fibres naturals (cotó, fil), amples i folgades sense que estrenyin, amb elàstics grossos.

Banyador:

De fàcil asseccament per tal de no retenir humitat, si és possible de dues peces amb tirants amples. (vg. dibuix V 3)

Faixa:

És convenient per a les fractures osteoporòtiques i per als afectats de dolor lumbar que sigui abalenada tipus cotilla, amb tancador de cintes per a la dona i sivelles per als homes; tipus estàndard Camp.

(vg. dibuix V 4)

Cal desfermar-se-la després de cada menjada uns 4 o 5 cm. En cas de fase aguda cal dur-la tot lo dia durant un mes i mig i llevar-se-la de mica en mica una hora el matí i una altra hora abans l'horabaixa. S'ha d'evitar el contacte amb la pell (posar-se camiseta a davall). Si torna el dolor cal posar-se-la 3 o 4 dies i llavors guardar-la.

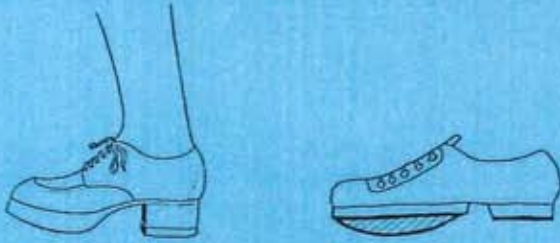
Vestit:

Millor vestit que no falda.

A l'hivern millor els calçons (abriguen més).

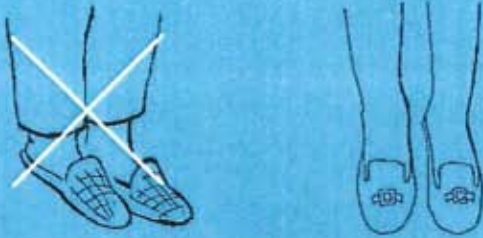
VESTUARI

V 6



Sola amb balancí per al dit rígid

V 7



Millor espadenyes ajustades que babutxes

V 8



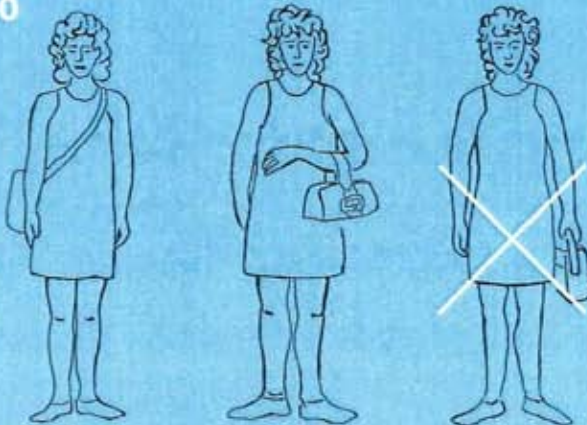
Usar sabates planes i tacons baixos

V 9



Bastó canadenc

V 10



És aconsellable la bossa en bandolera o en el braç

RECORDI

Camises:

Amb colls amples que no estrenyïn. Per a dones que pateixin dolor als dits i a les mans és recomanable un tancador amb velcro en comptes de botons.

Calçat:

Puntera rodona o quadrada amb cordons.

(vg. dibuix V 5)

Sola de goma no llenegadissa durant l'hivern.

Es recomana sola de couro o d'espart durant l'estiu o qualsevol altre material que no es reescalfi.

Sola tipus balancí per a malalts amb artrosi al dit gros (Hallux rígidus). (vg. dibuix V 6)

Les persones amb problemes de metatars han de canviar de calçat el matí i l'horabaixa.

Les persones afectades de galindons han d'usar sabates amples de pell blana i flexible.

Millor sabatilles que plantofes o babutxes per estar per casa. (vg. dibuix V 7)

Mitja bota o botí amb cremallera lateral per a persones amb problemes d'artrosi de turmell.

Tacons:

No dur tacons alts i prims, com més amples millor, de 2 a 4 cm d'alt. Cal evitar la sabata plana en els peus còncaus.

(vg. dibuix V 8)

Bastó:

Es recomana l'ús de bastó per als malalts amb afeccions de genolls.

El model canadenc per a malalts que pateixin dels costats. (vg. dibuix V 9)

Bossa:

Cal evitar la bossa amb ansa curta.

(vg. dibuix V 10)

És còmode usar ronyonera (evita estirades).

Anells:

Les persones amb afeccions reumàtiques als dits, mans i canells no n'han d'usar.

Ulleres:

Si és possible multifocals (millors que les bifocals).

RECORDI

C 1



Adequar el treball i les tasques

C 2



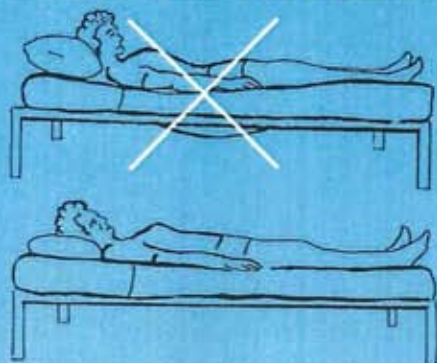
Utilitzi cadires regulables

C 3



Pujar la pantalla de l'ordinador

C 4



Dormir amb el coixí baix

- Cada matí convé aixecar-se del llit lentament. D'aquesta manera s'evitaran els marejos i la pèrdua d'equilibri.

- Cal adequar la feina i les labors a l'alçada dels ulls. (vg. dibuix C 1)

- Si ha de treballar d'asseguda alci la taula i baixi la cadira. És aconsellable utilitzar cadires regulables.

(vg. dibuix C 2)

- Alci la pantalla de l'ordinador, o bé la màquina d'escriure, a l'altura dels ulls.

(vg. dibuix C 3)

- Dormi amb el coixí molt baix.

(vg. dibuix C 4)

- No s'adormi a les butaques ni al sofà.

(vg. dibuix C 5)

- El cap ha de reposar al seient i no al braç del sofà.

- Si vol dormir al cotxe, faci-ho al seient de darrere i tombat.

- No s'adormi davant la televisió.

(vg. dibuix C 5)

- Si vol fer ganxet o punt de calça, no en faci més de mitja hora (30 minuts) seguida, canviï de feina i continuï de bell nou.

- Si continua fent punt de calça o ganxet, recolzi els braços en els de la cadira.

- Elevi les agulles a l'alçada dels ulls, no abaixi el cap.

(vg. dibuix C 5)

- Una altra manera de fer aquestes labors, ganxet, punt de calça, cosir, brodar, ... és recolzant els peus en el barreró d'una taula o en un tamboret.

(vg. dibuix C 1)

- Planxi d'asseguda. Alci la post tant com pugui.

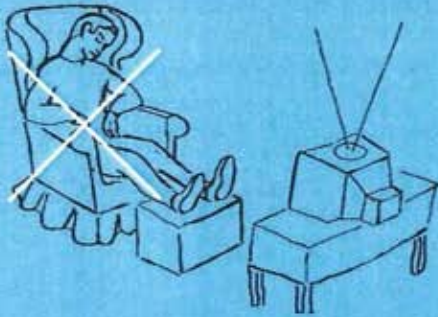
(vg. dibuix C 6)

- Fregui els plats d'asseguda. És aconsellable un rentador on puguin col·locar-s'hi els peus davall. Usi un raspall llarg i posi el plat de manera vertical davall el grifó.

(vg. dibuix C 7)

RECORDI

C 5



No adormir-se a les butaques

C 6



Planxi asseguda

C 7



Fregui asseguda

C 8



No es renti el cap al lavabo

C 9



Repartir el pes en els dos braços

- No llegeixi tombat en el llit. Faci-ho amb el llibre damunt les cames. Usi un faristol per llegir o copiar.

- No es renti el cap en el lavabo. L'alçada del lavabo és a posta per a rentar-se les mans i la cara.

(vg. dibuix C 8)

- Usi sempre que pugui un assecador d'aire fred o sinó una tovallola.

- Quan condueixi usi els retrovisors laterals, un de gros central per aparcar i fer marxa enrere. Giri tot el cos, amb el braç darrere el seient. Giri els ulls, no el cap i el coll.

- El seient del conductor convé que sigui dur i que no s'enfonsi.

- Pot resultar útil asseure's damunt una post, folrada de goma escuma.

- Condueixi recolzant el braç en el suport de la porta, no en el de la finestra.

- Per a totes aquelles persones que siguin aficionades a col·leccionar segells, calibradors de cigars, etc., que ho facin assegudes en una cadira baixa, una taula alta i que recolzin els colzes en una taula. S'han d'evitar les lupes amb el cap acotat. S'ha d'alçar l'objecte que s'hagi d'observar recolzant els colzes a la taula.

- Per a les persones que treballen assegudes amb clients (perruquers, dentistes, oftalmòlegs,..) convé que alcin la cadira.

- És aconsellable l'ús d'ulleres multifocals. De vegades les bifocals augmenten les molèsties a nivell cervical.

- Si ha de dur pes, reparteixi'l entre els dos braços. (vg. dibuix C 9)

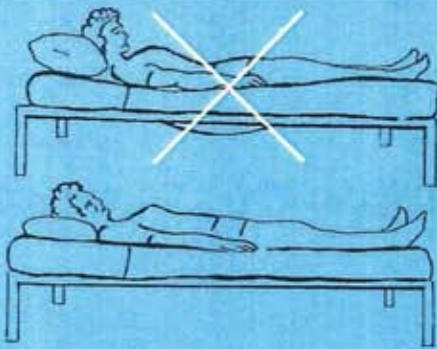
- Per llegir usi faristol.

- L'ús del collaret semirígid alleuja el dolor, sempre amb recomanació especialitzada.

COLUMNA DORSAL I LUMBAR

RECORDI

DL 1



Dormir a superfícies rígides

DL 2

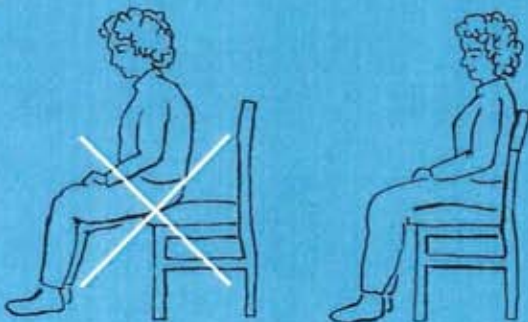


1r Flexionar cames

2n Girar-se damunt el costat

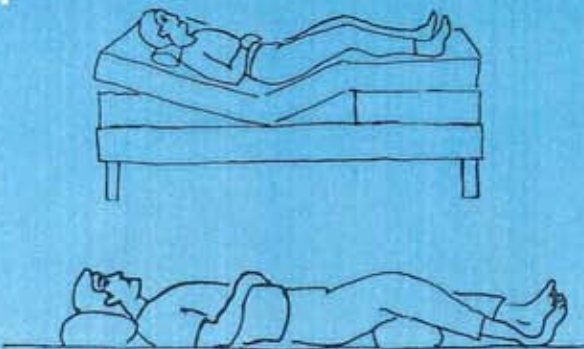
3r Seure ajudant-se amb els braços i les mans

DL 3



**Seure a cadires que no s'enfonsin.
No seure a la vorera de les cadires**

DL 4



Postures per dormir quan hi ha mal

- Dormi en una post o en làmines. És indiferent el tipus de matalàs.
(vg. dibuix DL 1)

- Sobre com s'ha d'aixecar del llit quan es pateixen afeccions que comprometen l'esquena.
(vg. dibuixos DL 2)

- Procuri asseure's en cadires altes i fortes per tal que no s'enfonsin.
(vg. dibuixos DL 3)

- Igualment en els sofàs. De vegades és aconsellable aixecar el coixí i posar-hi una post davall.

- No s'assegui en el caire de les cadires.
(vg. dibuix DL 3)

- En el cas que es tingui mal dins el llit, s'adoptaran les següents postures: postures per dormir.
(vg. dibuix DL 4 i 5)

- Postures en les quals no s'ha de dormir.
(vg. dibuix DL 6)

- S'ha d'evitar rentar-se el cap i la cara en el lavabo.
(vg. dibuix DL 7)

- Fregui els plats i planxi d'asseguda.
(vg. dibuix DL 8)

- No es posi de puntetes per col·locar les coses.
(vg. dibuix DL 9)

- Si ha de canviar els bolquers, faci-ho damunt una taula alta, no damunt el llit.
(vg. dibuix DL 10)

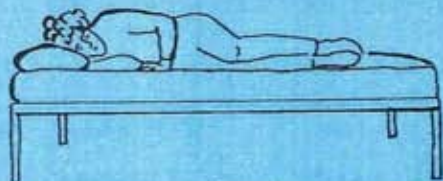
- Dormi en llits alts, per damunt dels genolls.

- És aconsellable no fer tots els llits seguidament. Faci un llit i canviï de feina.

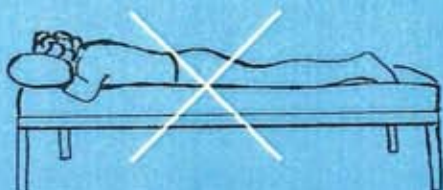
- Usi les graneres i les fregadores amb el mànec llarg. De vegades pot adaptar-se un suplement al pal de la fregadora o granera, així com a la pala de recollir.
(vg. dibuix DL 11)

COLUMNA DORSAL I LUMBAR

DL 5



DL 6



Postures per dormir

DL 7



No rentar-se la cara ni el cap al lavabo

DL 8



Seure per fregar i planxar

RECORDI

- Per usar la granera i la fregadora, faci-ho amb una cama davant de l'altra i no amb les cames juntes. (vg. dibuix DL 11)

- És més recomanable fregar de genolls que amb la fregadora, és menys agressiu per a la columna.

- No usi sabates amb més de 4 cm de tacó. (vg. dibuix DL 12)

- Per als adolescents i per als escolars:
 - Cal usar les dues anses de les motxilles.
 - No useu motxilles que s'estirin.
 - A les butaques no us assegueu damunt les cames.

• COM ENS HEM D'ACOTAR?

- Sempre flexionant els genolls o posant un genoll en terra. (vg. dibuix DL 13)

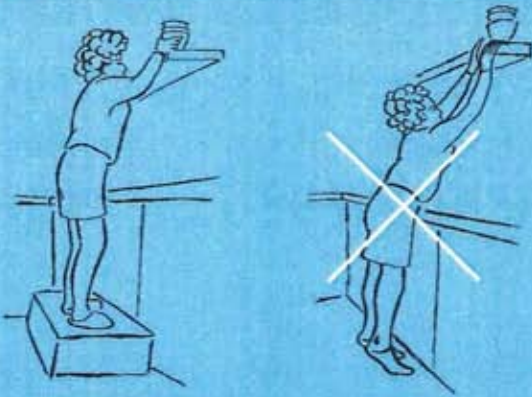
- Existeixen unes pinces per recollir les coses del terra que l'ajudaran a no tenir mal. (vg. utensilis)

- Si està un cert temps acotada és convenient posar el genoll en terra amb el braç recolzat damunt l'altre genoll. (vg. dibuix DL 14)

- Per fer feina dret, faci-ho en taules altes que arribin més amunt de la cintura (10 cm). (vg. dibuixos DL 10 i DL 15)

- Si ha d'estar molt de temps dret, posi una cama davant l'altra (mai no han d'estar juntes) o recolzi's amb l'esquena a la paret. (vg. dibuix DL 16)

DL 9



No posar-se de puntetes

DL 13



Acoti's flexionant els genolls

DL 10



Usar taules altes

DL 14



Recolzar un genoll en terra

DL 11



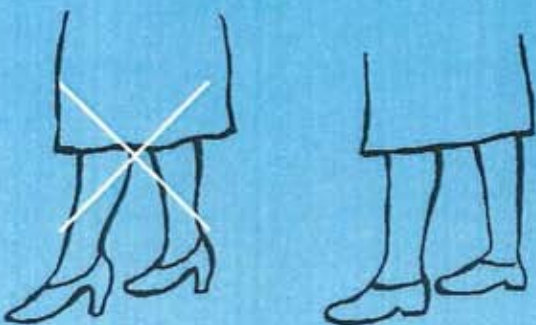
Utilitzi graneres de mànec llarg

DL 15



Treballar utilitzant taules altes

DL 12



Dugui sabates baixes

DL 16



Evitar estar dret amb els peus junts

COLUMNA DORSAL I LUMBAR

RECORDI

COM AIXECAR-LO

T 1



Flexionar els genolls

COM TRANSPORTAR-LO

T 2



A B C D E

T 3



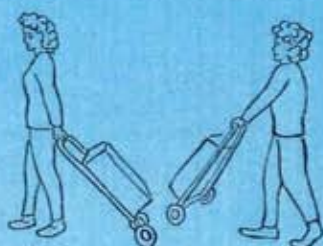
Sempre aferrat al cos

T 4



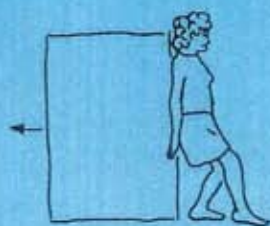
Repartir-lo entre els braços

T 5



Millor empènyer que estirar

T 6



Empènyer cap enrere

COM HEM D'ALÇAR PESOS?

- En alçar pesos, pensi sempre abans de fer-ho si pot alçar-los tot sol o si li cal demanar ajuda.

- Quan hagi d'alçar un pes, faci-ho amb els genolls flexionats i procuri alçar-lo amb els braços.

(vg. dibuixos T 1 i T 2)

COM S'HAN DE TRANSPORTAR?

- Vegeu dibuixos T 2 (B-C-D-E).

- Per transportar pes, faci-ho sempre aferrant el pes al seu cos segons seqüències dels dibuixos T 3 i T 4.

- És millor fer dos viatges que anar carregat amb molt de pes, o bé també pot repartir-se el pes entre els dos braços.

(vg. dibuix T 4)

- Sempre que hagi de dur un carro, empenyi'l i no l'estiri.

(vg. dibuix T 5)

- Eviti realitzar girs de manera brusca. Per carregar una maleta en el maleter del cotxe: aixequi, pugi i col·loqui la maleta. No ho faci tot de cop.

- Si ha d'empènyer qualche cosa, faci-ho sempre d'esquena, mai de cara.

(vg. dibuix T 6)

- Una carretó o un cotxet li poden servir d'ajuda.

- Usar una faixa o unes faldetes és aconsellable quan realitzi segons quins tipus de feines i d'esforços.

- Alci els bancs i els mostradors de treball per a fusters, mecànics, recepcionistes, etc.

(vg. dibuix DL 10)

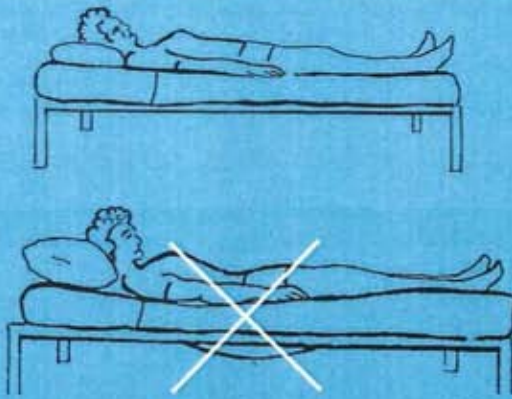
LES ESPATLLES

RECORDI

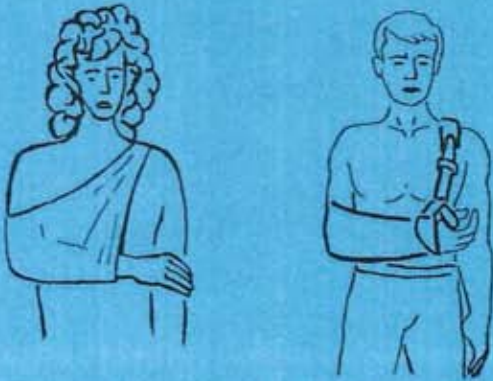
H 1

**Evitar transportar pesos**

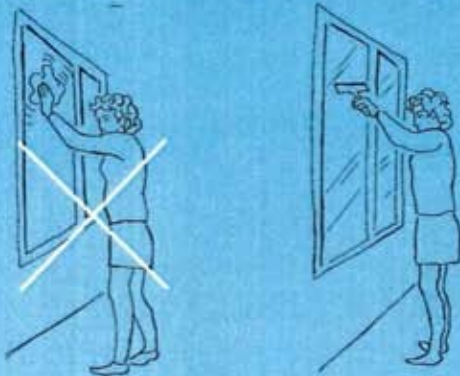
H 2

**Dormir sense coixí**

H 3

**Dur el braç en cabestrell o fèrula de tela**

H 4

**Fer net els vidres de dalt a baix**

- Afectats de les espatlles: manera de vestir-se i desvestir-se per a aquelles persones afectades de les espatlles: vesteixi primer l'espatlla afectada i per desvestir-se, primer l'espatlla bona i després l'afectada.

- Eviti transportar pesos de qualsevol tipus. (vg. dibuix H 1)

- Usi com menys millor l'espatlla afectada.

- És aconsellable dur la bossa a l'espatlla sana.

- És aconsellable dormir amb el coixí baix. (vg. dibuix H 2)

- Milloren descansant amb l'espatlla en un cabestrell, en un mocador o en una fèrula de tela. (vg. dibuix H 3)

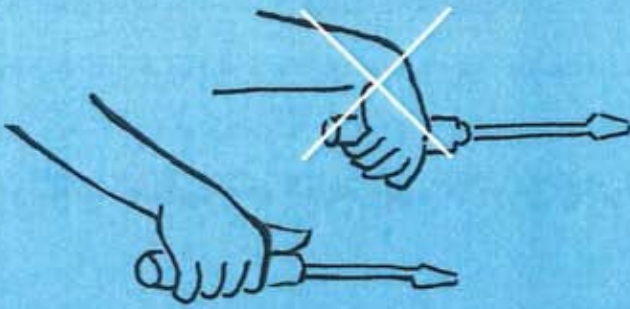
- No netegi els vidres en cercles, faci-ho de dalt a baix. (vg. dibuix H 4)

- A les fases en què no existeixi dolor és aconsellable realitzar exercicis indicats per a aquests casos.

ELS COLZES

RECORDI

C 1



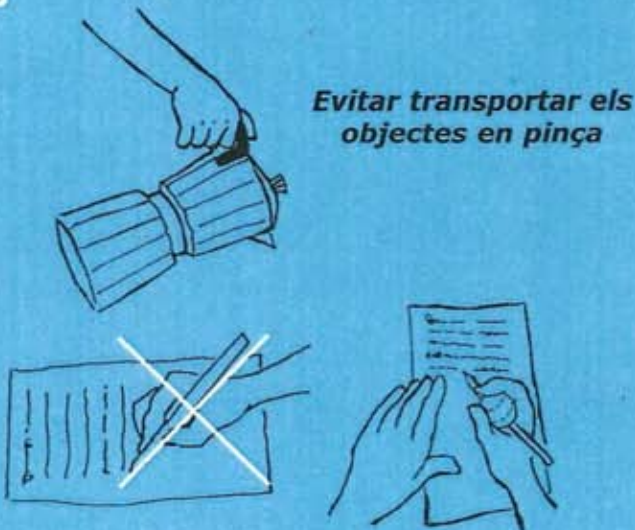
El polze en prolongació. Evitar el puny tancat

C 2



Flexionar lleugerament el canell

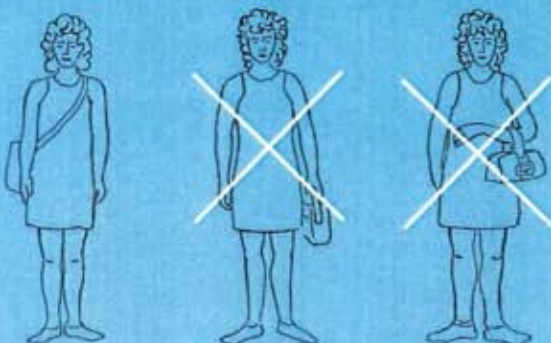
C 3



Evitar transportar els objectes en pinça

Evitar postures en pinça

C 4



Dur la bossa en bandolera

- Eviti l'ús seguit d'objectes que s'hagin de manipular amb el puny tancat.

- És aconsellable usar-los amb el dit gros en prolongació amb l'avantbraç.

(vg. dibuix C 1)

- Eviti transportar pesos amb el canell rígid. Flexioni lleument el canell.

(vg. dibuix C 2)

- Eviti transportar objectes en pinça.

(vg. dibuix C 3)

- Eviti dur la bossa en el braç. Dugui-la en forma de bandolera.

(vg. dibuix C 4)

ELS DITS I LES MANS

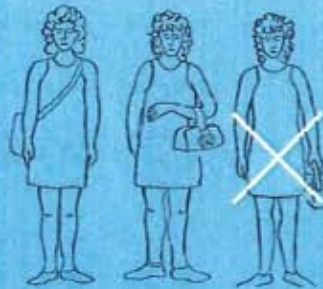
RECORDI

DM 1



La corretja del rellotge que no oprimeixi

DM 2



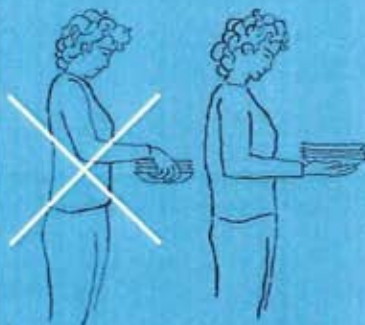
No dur la bossa a la mà. Dur-ho en bandolera o a l'avantbraç

DM 3



Utilitzi carretó per transportar càrregues

DM 4



Usar el palmell de les mans

DM 5



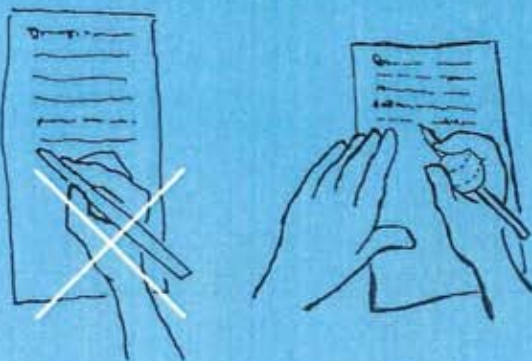
Útil per a afectats del polze (férula)

DM 6



Evitar estrènyer amb el polze

DM 7



Evitar postures de pinça

- Banyes d'aigua calenta cada matí durant 10 o 15 minuts. D'aquesta manera s'alleujarà l'entumiment i la rigidesa.

- Eviti dur anells i polseres.

- Eviti corretges de rellotge que estrenyïn. (vg. dibuix DM 1)

- No renti res amb les mans, ni les peces de vestir personals. No fregui amb els nusos dels dits.

- No retorci ni premi la roba ni les baietes.

- No és aconsellable retorçar les fregadores per escórrer l'aigua. Usi poals de pedal.

- Eviti ferir-se els dits quan renti els plats. Usi guants de goma. L'ideal seria un rentaplats.

- Dugui la bossa a l'avantbraç o a una bandolera però mai a la mà. (vg. dibuix DM 2)

- És aconsellable manejar carros per transportar la compra i d'altres càrregues. (vg. dibuix DM 3)

- Per dutxar-se usi manyoples o esponges grosses.

- Transporti plats i palanganes en el palmell de la mà. (vg. dibuix DM 4)

- Transporti botelles en flexió palmar. (vg. dibuix C 2)

- Els afectats del dit gros cal que usin una férula per mantenir el dit en flexió. (vg. dibuix DM 5)

- També cal que evitin l'ús de tisores.

- Eviti l'ús del ganxet, brodar, cosir, escriure i actituds de pinça entre el dit gros i l'índex. (vg. dibuixos DM 6 I DM 7)

- És aconsellable per als automobilistes un volant que tingui el diàmetre gran.

- A l'apartat d'utensilis i accessoris trobarà més informació sobre com usar-los en cada cas.

ELS COSTATS

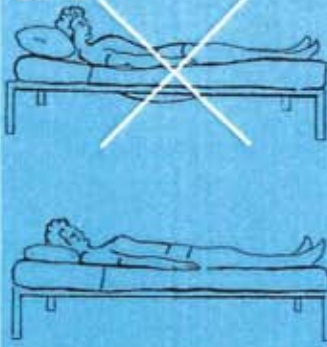
RECORDI

Ca 1



Evitar l'excés de pes

Ca 2



Dormir en llit alt i rígid

Ca 3



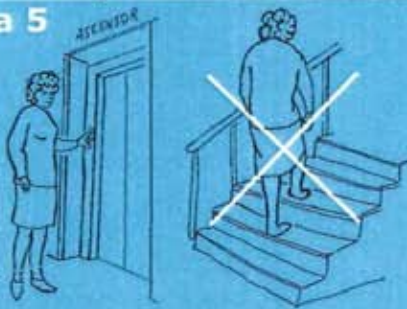
Per posar-se la sabata

Ca 4



Alça en el tacó

Ca 5



Evitar pujar escales

Ca 6



Asseure a cadires altes i dures

Ca 7



Utilitzar cadires o seients per les dutxes

Ca 8



Utilitzi un suplement a l'inodor

Ca 9



El passamans en el bany li seran d'ajuda

Ca 10



Camini amb el bastó

- Eviti l'excés de pes i l'obesitat. (vg. dibuix Ca 1)
- Dormi en llits alts no tous. (vg. dibuix Ca 2)
- Per calçar-se flexioni el genoll cap enrere. (vg. dibuix Ca 3)
- És aconsellable l'ús d'un suplement en el tacó de la cama afectada. (vg. dibuix Ca 4)
- Eviti pujar escales i voreres. (vg. dibuix Ca 5)
- Segui en cadires altes i dures. (vg. dibuix Ca 6)
- Renti's d'asegut. (vg. dibuix Ca 7)
- És aconsellable usar una post per asseure's a la banyera o un additament especial. (vg. utensilis i accessoris, sèrie fins al núm. 20)
- Camini i estigui dret de forma moderada.
- És aconsellable fer exercicis a la piscina o a l'aigua de la mar.
- Usi suplement a l'inodor. (vg. dibuix Ca 8)
- Usi passamans i agafatalls per al bany, la dutxa i l'inodor. (vg. dibuix Ca 9)
- És aconsellable l'ús de bastó i de crosses. (vg. dibuix Ca 10)
- És més aconsellable anar en bicicleta que no caminar.

ELS GENOLLS

RECORDI

R 1



Eviti excés de pes i obesitat

R 2



Evitar estar dret amb els peus junts

R 3



No pujar escales

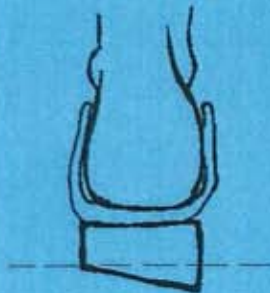


R 4



Una genollera l'ajudarà

R 5



Les falques són un bon remei

R 6



No dormi amb les cames flexionades

R 8



Eviti dur pes

R 7



Eviti el calor directe a les cames

- Eviti l'excés de pes i l'obesitat. (vg. dibuix R 1)
- És recomanable seguir una dieta hipercalòrica.
- Eviti estar molt de temps dret sense canviar de posició i amb les cames juntes. (vg. dibuix R 2)
- Procuri no estar més de 2 hores seguides assegut.
- Eviti pujar i baixar escales. (vg. dibuix R 3)
- És aconsellable l'ús de genolleres en els casos de dolor agut i inestabilitat. (vg. dibuix R 4)
- L'ús de falques antivair i antivalg sol alleujar el dolor. (vg. dibuix R 5)
- Dormi en llits on l'alçada dels quals no excedeixi el flexor dels genolls.
- És aconsellable dormir sense coixí davall els genolls. (vg. dibuix R 6)
- No és aconsellable l'ús de turmelleres ni de calcetes.
- No convé tenir la calor directa entre les cames i els genolls. (vg. dibuix R 7)
- És aconsellable protegir-se del fred amb una manta o qualsevol tipus de peça d'abric.
- És millor una habitació escalfada que no la calor localitzada a les cames a través de camilles i de brasers.
- Millor usar pantalons o calçons ibèrics (tipus roba interior de pelfa).
- És aconsellable la marxa moderada en períodes que no excedeixin 20 minuts seguits.
- És aconsellable no carregar ni transportar pes.
- És aconsellable l'ús de bastons i de croses.
- Per al bon ús de les croses cal repartir el pes entre la cama afectada i les croses.
- En caminar amb les croses, aquestes s'han d'alinear amb el taló de la cama afectada.
- En cas que s'usi solament una crossa convé dur-la en el braç contrari al genoll afectat.
- L'ús de bicicleta és millor que no caminar a peu.

ELS TURMELLS I ELS PEUS

RECORDI

TP 1



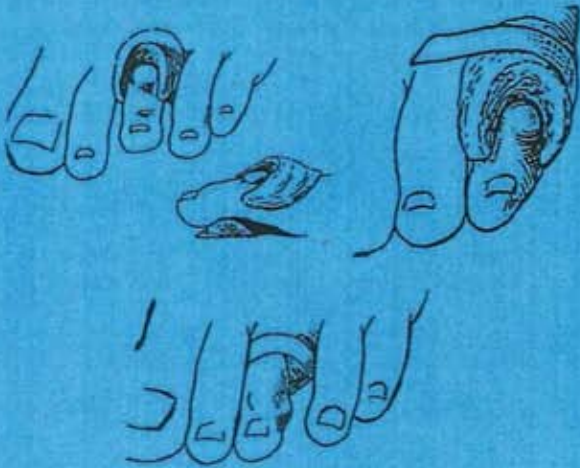
Evitar l'excés de pes

TP 2



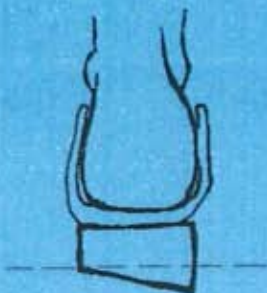
No estar molt de temps dret

TP 3



Formes d'aplicar la plastilina. Per prevenir i tractar l'osteoporosi

TP 4



Utilitzi tacons amb falca interna

TP 5



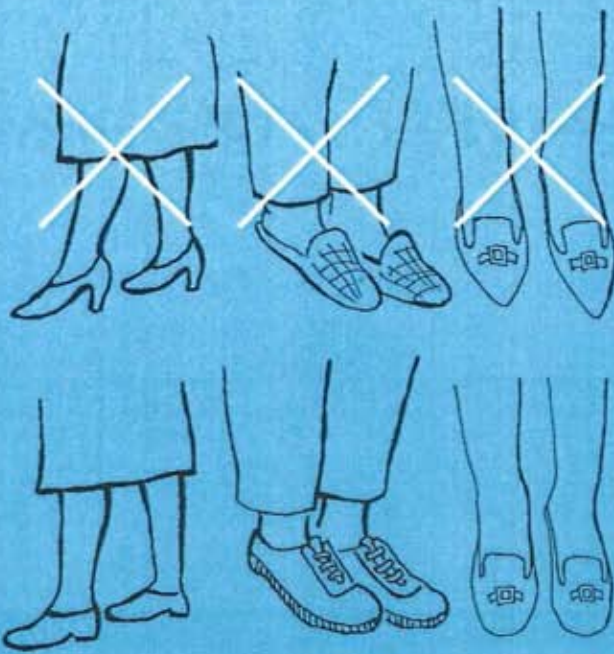
Utilitzi sola de balanci

- Consulti l'apartat de vestuari i de calçat.
- Turmells:
 - Usi mitja bota o botí durant l'hivern.
 - Usi sandàlies durant l'estiu.
- És aconsellable el calçat a mida, sempre que sigui possible i l'economia ho permeti.
- Eviti l'excés de pes.
(vg. dibuix T-P 1)
- Camini de forma moderada en sessions màximes de 15 minuts seguits.
- Eviti caminar per llocs irregulars.
- És recomanable no romandre durant períodes molt llargs en bipedestació (drets).
(vg. dibuix T-P 2)
- S'ha de tenir cura contínua dels calls, galindons i dureses (ulls de poll).
(vg. dibuix T-P 3)
- Eviti el fregament del calçat, ja que pot formar úlceres i infeccions.
- És aconsellable l'ús de botes ortopèdiques per al peu reumàtic.
- Sabates de forma ampla per als peus amb eixamplament de l'avantpeu (ample 3).
- És aconsellable l'ús de tacons en falca en els casos de deformació en valg.
(vg. dibuix T-P 4)
- Sabates amb sola de balanci per als afectats de la primera articulació del dit gros (Hallux rigidus).
(vg. dibuix T-P 5)
- Són aconsellables les botes rígides que limitin el moviment del tars i del turmell en els casos de l'artrosi retropeu.

ELS TURMELLS I ELS PEUS

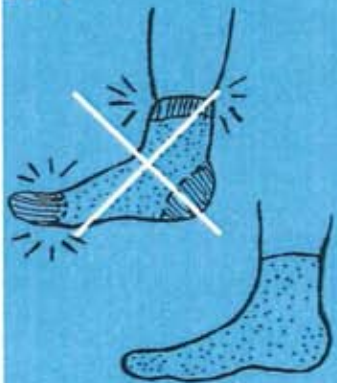
RECORDI

TP 6



**Utilitzi sabates amples i tacons baixos.
Eviti la punta estreta**

TP 7



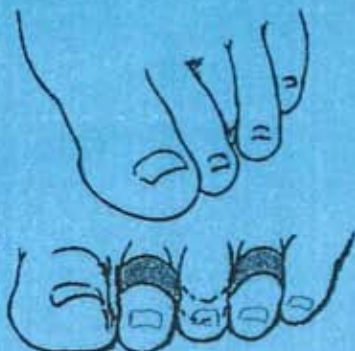
**Utilitzi calcetins
sense reforç**

TP 8



**Suplement per als
tacons**

TP 9



**Dits en martell. Utilitzi una tira d'esparadrap
que enlairi el dit en martell**

- Usi calçat ample i tacons baixos en cas de galindons.
(vg. dibuix T-P 6)
- Eviti les sabates de punta estreta i afilada i amb tacons.
(vg. dibuix T-P 6)
- Canviï de calçat matí i horabaixa.
- És aconsellable l'ús de calcetins i calces ajustades correctament i sense cosidures a la puntera.
(vg. dibuix T-P 7)
- És aconsellable alçar el tacó d'1 a 1'5 cm en els casos de dolor al taló (talàlgies).
(vg. dibuix T-P 8)
- Els banys d'aigua freda i calenta milloren l'inflor dels turmells (edemes).
- Camini per la platja amb l'aigua fins als genolls. És recomanable per a les afeccions vasculars (edemes, varius...) evitant les hores extremes de sol.
- Eviti el calor localitzat en els turmells i en els peus en forma d'estufes, camilles, brasers, etc.
- El calçat amb una forma adequada de tacó i puntera i una bona plantilla, evita molts de patiments i les deformacions del peu.
- Dits en martell: recomanam la col·locació d'esparadraps alçant el dit segons el dibuix.
(vg. dibuix T-P 9)
- És aconsellable l'ús de plantilles amb coixinets metatarsians en els casos en què existeixi dolor a les MTF (davant els dits).

UTENSILIS I ACCESSORIS

1. Ganivet per a mans artrítiques.
2. Caminador amb rodes per a rehabilitació de la marxa.
3. Caminador sense rodes per a afectats dels genolls i dels costats.
4. Suplement per a inodor de plàstic rentable.
5. Accessori per a posar-se les calces i els calcetins.
6. Pinceres per a recollir objectes del terra.
7. Clau amb mànec gruixat per a mans artrítiques (suport).
8. Forma de subjectar les cartes (suport).
9. Banyera per a malalts que estan dins el llit.
10. Forqueta amb molla.
11. Plat amb regruix alt.
12. Ansa per a bany i dutxa.
13. Cadira de plàstic per a dutxa.
14. Tassó amb osca per a persones que no pugin alçar el coll.
15. Tassó amb pipeta.
16. Ganivet amb ansa grossa per a mans artrítiques.
17. Cadira giratòria de banyera per a afectats de genolls i de costats.
- 18 a 20. Formes i maniobres de rentada.
- 21 i 22. Mànecs per a afeccions d'espatlla i de mà.
23. Tisores llargues (major braç de palanca).
24. Formes de mànecs per a mans artrítiques.

UTENSILIS I ACCESSORIS



1



2



3



4



5



6



7



8



9



10



11



12



13



14



15



16



17



18



19



20



21



22



23



24