



Olga Kožinova

Ergoterapeite

Nacionālais rehabilitācijas centrs *Vaivari*
Asaru prospektā 61
Jūrmalā
tālr. 67147291,
www.nrcvaivari.lv

SAUDZĒSIM LOCĪTAVAS, PAREIZI LIETOJOT EKRĀNIERĪCES

Gandrīz katram Latvijas iedzīvotājam ir mobilais telefons vai dators, jo ekrānierīču lietošana stipri atvieglo mūsu ikdienu. Vai esat aizdomājušies, kā tiek noslogotas mūsu locītavas, veicot ikdienišķas darbības: zvanot, rakstot īsziņas, sērfojot internetā? Lietojot mobilos telefonus vai datorus, var rasties aktivitāšu veikšanas grūtības un sāpes tāpēc, ka ierīces tiek lietotas pozās, kuras rada papildu noslogojumu mugurkaulam vai atsevišķām pirkstu locītavām. Cilvēki ar reimatisķām slimībām zina to pēc savas pieredzes.

Katru gadu 12. oktobrī tiek atzīmēta Pasaules Artrīta diena, kad veselības aprūpes profesionāļi, tostarp arī

ergoterapeiti, atbalsta un izglīto artrīta pacientus un viņu piederīgos, kā arī pievērs sabiedrības uzmanību muskuļu un skeleta sistēmas slimību problēmām. Ergoterapeitu profesionālā interese un zināšanas par aktivitāšu veikšanu, izmantojot locītavu aizsardzības principus, var palīdzēt artrīta pacientiem ilgāk palikt neatkarīgiem, veicot visdažādākās ikdienas aktivitātes.

Ar šā raksta palīdzību vēlos sniegt savu ieguldījumu – pastāstot lasītājiem par locītavu aizsardzības principiem, lietojot ekrānierīces, kas ir gandrīz katra mūsdienu cilvēka neatņemama un nozīmīga ikdienas sastāvdaļa.

Kāpēc ir svarīgi izmantot locītavu aizsardzības principus?

Locītavu aizsardzība ir svarīga ne tikai cilvēkiem ar artrītu, bet arī visiem pārējiem, kam ir veselas locītavas. Veselas locītavas ir bagātība, kuras vērtība netiek novērtēta, kamēr cilvēkam nav radušās grūtības veikt kādas ikdienas aktivitātes locītavu sāpju vai citu iemeslu dēļ. Izmantojot locītavu aizsardzības principus, iespēju robežās var mazināt sāpes un diskomfortu nodarbjū veikšanas laikā, aizkavēt un ierobežot deformāciju attīstību vai arī profilaktiski aizkavēt veselu locītavu iespējamus bojājumus.

Locītavu aizsardzības principu agrīna izmantošana saslimšanas sākumā vai arī profilaktiski, kad cilvēks jūtas vesels, palīdz samazināt aktivitātēs iesaistīto locītavu stresu un bojājumus. Veicot ikdienas aktivitātes, neievērojot šos principus, var veicināt locītavu sāpes, nestabilitāti un deformāciju attīstību, kā arī muskulatūras pārpūli un kopējās pašsajūtas pasliktināšanos.





APLŪKOSIM GALVENOS LOCĪTAVU AIZSARDZĪBAS PRINCĪPUS.

1. Respektēt sāpes:

- pabeigt aktivitāti, pirms veidojas diskomforta sajūta locītavās;
- samazināt to aktivitāšu veikšanu, kuru rezultātā parādās 1–2 stundas ilgstošas sāpes;
- izvairīties no aktivitātēm, kas noslogo sāpošās vai stīvās locītavas;
- ortožu lietošana var mazināt sāpes aktivitāšu laikā.

2. Sabalansēt aktivitāti un atpūtu:

- atpūsties pirms noguruma iestāšanās;
- ievērot īslaicīgus, bet biežus pārtraukumus aktivitātes veikšanas laikā;
- izvairīties no atrašanās ilgstošās statiskās pozīcijās;
- nesteigties, sarežģītāku aktivitāšu veikšanai atvēlēt ilgāku laiku;
- plānot savu dienu;
- izvairīties no nevajadzīgām (liekām) darbībām.

3. Vingrošana:

- saglabāt un uzlabot muskuļu spēku;
- saglabāt un uzlabot kustību apjomu locītavās.

4. Izvairīties no deformāciju pastiprinošiem stāvokļiem:

- nodrošināt fizioloģiskas pozīcijas locītavām;
- nodrošināt ķermeņa pareizas pozīcijas visas dienas garumā;
- izmantot atbilstošus darba virsmu augstumus.

5. Samazināt pārāk lielu piepūli un spēka izmantošanu:

- lietot pielāgojumus un palīgierīces;
- novietot aktivitātei nepieciešamos objektus rokas stiepiena attālumā;
- izvairīties no zemām sēdvirsmām;
- izmantot enerģijas taupīšanas principus.

6. Izmantot lielākas un spēcīgākas locītavas:

- izmantot plaukstas, nevis pirkstus, lai kaut ko celtu vai bīdītu.

LOCĪTAVU AIZSARDZĪBA, LIETOJOT EKRĀNIERĪCES

Datora lietošana

Neviena ķermeņa poza nav tik ideāla, lai to dienas gaitā nevajadzētu mainīt! Periodiskas un ērtas pozu maiņas ir ieteicamas visiem, bet cilvēkiem ar reimatiskāām slimībām tas ir obligāti nepieciešams. Jāatceras, ka vienveidīgās pozīcijās locītavas tiek nepareizi noslogotas. Statiskās pozas ietekmē vielmaiņas procesus muskuļos un veicina muskuļu nogurumu. Tāpēc, strādājot pie datora, mainiet pozu un vingrojiet, lai izvairītos no pārslodzes un sāpēm. Mēģiniet pārdomāt, kādas darbības var veikt stāvus. Šajā gadījumā var izmantot biroja krēslu vai nelielu kājsoliņu, lai atbalstītu uz tā apakšstilbu vai pēdu. Tas palīdzēs atslogot gūžu un ceļu locītavas.

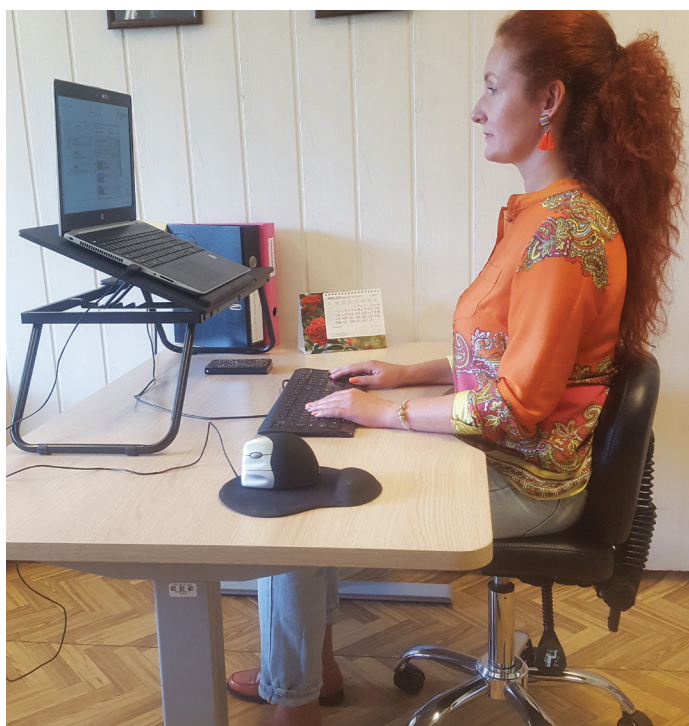
Biroja krēslam un galdam jābūt individuāli pielāgojamam un jāatbilst katras personas antropometriskajiem rādītājiem. Krēsla atzveltnē jābūt regulējamai un mobilai, turklāt jāpārliedzinās, vai tā sniedz atbilstošu atbalstu mugurkaula jostas daļai. Krēsla sēdekļa platumam, dziļumam un formai jābūt piemērotai, lai nenospiestu augšstilbus. Noregulējiet krēsla augstumu tā, lai sēžot pēdas varētu novietot ērti uz grīdas pilnā apjomā. Ja ir sūdzības par sāpēm mugurkaula kakla vai plecu daļā, tad sēdekli un atzveltni jāneregulē uz priekšu. Sēžot tādā stāvoklī, mugurkaula jostas daļa vairāk izliecas, tā atslogojot kakla un plecu joslas muskulatūru. Svarīgi ir sēdēt ar nolaistiem un brīviem pleciem, kad apakšdelmi ir galda virsmas līmenī. Pozīcija, kad pleci ir uzrauti, var ietekmēt sāpju veidošanos plecu locītavās. Ja nav iespējas iegādāties regulējamu biroja krēslu, tad vismaz jāiegādājas kājsoliņš pēdu atbalstam un/vai speciāls spilvens mugurkaula jostas daļas atbalstam.

Bieži vien ergoterapeita konsultāciju laikā pacienti ar reimatiskāām slimībām stāsta par savām grūtībām, strādājot pie datora. Gandrīz visiem stacionāro datoru monitori ir novietoti par zemu neatkarīgi no tā, vai dators ir mājās vai darbavietā. Lai saprastu, cik liela slodze ir jāpacieš mugurkaula kakla daļai, kad mēs strādājam vai vienkārši pavadām laiku internetā pie neatbilstošā augstumā novietota monitora, minēšu vienu faktu. Cilvēka galva sver vidēji sešus kilogramus. Noliecot galvu uz leju 30 grādu leņķī, piemēram, skatoties zemu novietotā monitorā, slodze uz mugurkaula kakla daļu ir 18 kilogrami! Cilvēkiem ar hroniskām balsta un kustību aparāta slimībām tam jāpievērš lielāka uzmanība, lai neprovocētu sāpju rašanos. Izmantojot stacionārā datora monitoru, tam jābūt tādā augstumā, lai saglabātu kakla fizioloģisko

izliekumu, kad galva ir normālā pozīcijā. Tas nozīmē, ka monitora augšējai malai ir jābūt acu līmenī. Var izmantot grāmatas vai lietot speciālus monitora pacēlājus, lai pielāgotu monitora augstumu atbilstoši personas individuālajiem parametriem.

Neatkarīgi no tā, vai rakstām e-pastu, vai apstrādājam skaitliskus datus, klaviatūra ir galvenais līdzeklis informācijas ievadīšanai datorā. Rakstot uz klaviatūras, mēs veicam biežas atkārtotas kustības, kas ietekmē jebkura cilvēka locītavu veselību. Diemžēl ir maz iespēju, lai mazinātu atkārtotu kustību skaitu, tomēr dažādi pielāgojumi var palīdzēt mazināt locītavu pārslodzi. Piemēram, klaviatūrai ir jāatrodas pa vidu sev priekšā. Pleci ir brīvi. Klaviatūrai jābūt vienā līmenī ar elkoņiem, plaukstām jābūt uz vienas līnijas ar apakšdelmiem. Novietojiet plaukstas pamatnes locītavas atbalsta paliktni (angļu valodā – *wrist pad*) pirms klaviatūras, un tas palīdzēs normalizēt asinsriti plaukstās, kā arī dos iespēju atpūtināt plaukstas starp rakstīšanas periodiem. Ik pēc 15–20 minūtēm īsu brīdi atpūties no datora izmantošanas. Atbalstīt un samazināt sāpes plaukstas locītavās var palīdzēt ortozes, par kuru nepieciešamību un izvēli jākonsultējas ar speciālistu.

Vai jūs izmantojat aklās rakstīšanas metodi? Vai rakstāt ar diviem pirkstiem? Pirkstu novietojums, kad katrs pirksts atrodas uz klaviatūras, kā arī mazāks kakla daļas saliekšanas kustību skaits, lai atrastu pareizu taustiņu, palīdzēs mazināt nogurumu, sāpes, kaitējumu acīm, kā arī paaugstinās produktivitāti.



1. attēls. KLĒPJADATORA PAREIZA LIETOŠANA. VERTIKĀLA DATORPELE VAR BŪT KREIĻIEM, LABROČIEM VAI PIEMĒROTA LIETOŠANAI NEATKARĪGI NO DOMINĒJOŠĀS ROKAS

Datorpeles lietošana var būt diezgan sāpīga aktivitāte cilvēkiem ar balsta un kustību aparāta slimībām. Kāpēc? Tāpēc, ka, izmantojot “tradicionālās” datorpeles, mūsu apakšdelms un plauksta ir pronācijas pozīcijā (ar plaukstu uz leju). Tādējādi veidojas papildu slodze muskuļiem, kas nodrošina pirkstu un plaukstas kustības, kā arī šī pozīcija var veicināt elkoņa un plaukstu locītavu iekaisuma procesus. Satverot ierasto datorpeli, ritinot un klikšķinot, tiek nelabvēlīgi ietekmētas pirkstu pamatnes (metakarpofalangeālās) locītavas un pirkstu jeb starpfalangu locītavas. Tāpēc personām ar artrītu vajadzētu izmantot locītavām draudzīgu modeli (piemēram, vertikāla datorpele). Šis modelis nodrošina neitrālu apakšdelma pozīciju, samazina cieša satvēriena lietošanu, kā arī samazina nevajadzīgo kustību skaitu elkoņa un plaukstas pamatnes locītavās. Svarīgs ir datorpeles novietojums. Tai jābūt viegli sasniedzamai.

Klēpjadators ir viena no visvairāk izmantotajām ierīcēm, jo tas ir portatīvs un jaudīgs. Lai gan nosaukums it kā uz to vedina, šo datoru nav ieteicams turēt klēpī. Klēpjadatora nepareiza lietošana paaugstina galvassāpju, mugurkaula kakla daļas, plecu joslas, plaukstu sāpju risku. Kāpēc tā? Atbilde ir vienkārša – nav iespējams atsevišķi atdalīt monitoru no klaviatūras. Klēpjadatora lietotājiem locītavu aizsardzības nolūkos ir ieteicams izmantot klēpjadatora turētāju, ar kura palīdzību ir iespējams noregulēt monitoru atbilstošā augstumā uz galda, kā bija aprakstīts iepriekš. Šim nolūkam derēs arī zem tā novietotas grāmatas. Pareiza klēpjadatora monitora augstuma izvēle, tāpat kā gadījumā ar stacionāro datoru, samazinās pārlieku kakla un acu noslogojumu. Kombinācija ar atsevišķi pieslēgtu klaviatūru, atsevišķi pieslēgtu datorpeli, pareizu sēdus pozīciju nodrošinās komfortu un mazinās negatīvo ietekmi uz balsta un kustību aparāta veselību (1. attēls). Nepieciešamības gadījumā pārceļot klēpjadatoru, izmantojiet abas rokas, lai sadalītu slodzi uz vairākām locītavām

Neliels pārtraukums darba laikā ir ļoti svarīgs. Lai saglabātu kustību apjomu un muskuļu spēku, jāveic dažādi vingrinājumi. Atpūtas pauzes laikā būtu ieteicams piecelties kājās, izstiept rokas, saliekt un atliekt pirkstus. Kustiniet kāju pirkstus un pēdu locītavas. Pielieciet rokas pie pakauša.

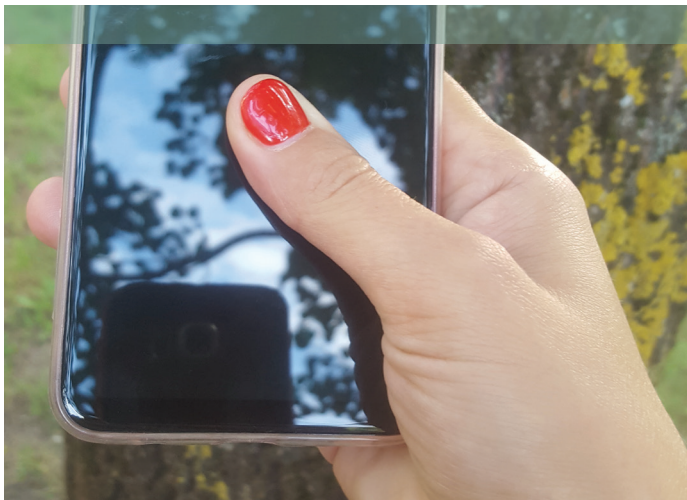
Planšetdatora lietošana

Planšetdatoru dizains paredz lietošanas iespējas jebkurā laikā un vietā. Planšetdators it kā aizpilda “nišu” starp klēpjadatoru un mobilo telefonu – tam ir liels ekrāns, un to ir viegli pārvietot. Laiks, lietojot šo ierīci, lido nemanāmi un, protams, ne bez sekām. Kad

lietojam planšetdatoru, mēs to turam rokās un mūsu kakls ir saliektā pozīcijā. Tomēr kakla saliekšana ir stipri lielāka salīdzinājumā ar stacionāro vai klēpdatoru. Rezultātā rodas akūtas vai hroniskas sāpes, ātrāks nogurums. Lai mazinātu planšetdatora lietotāja diskomfortu, jāizmanto klēpdatora turētājs un atsevišķi novietota klaviatūra un lielāka izmēra monitors. Šāds monitors neprovocēs redzes pasliktināšanos un pārakra noguruma iestāšanos, kas var rasties, ilgstoši lietojot maza izmēra ekrānu.

Ir pieejami arī speciāli planšetdatoru turētāji, kas stiprinās pie mugurējā vāciņa. Tas ļauj ierīces turēšanu ar visu plaukstu un iztaisnotiem pirkstiem. Šādā veidā slodze tiek sadalīta uz vairākām locītavām, kas palīdz mazināt sāpes un aizkavēt tālākus locītavu bojājumus un deformācijas.

Lai gan "pareiza" planšetdatoru lietošana ir saistīta ar problēmām, ir arī plusi, piemēram, lietotājs nav spiests strādāt vai pavadīt brīvo laiku internetā konstantā vidē. Planšetdatora lietotājs ir mobils! Pozu maiņa sēdus, stāvus, staigājot nodrošina labāku iespēju izvairīties no ilgstošām statiskām pozām. Daži planšetdatori var būt vieglāki par grāmatām, kas savukārt palīdz



2. attēls. CIEŠS SATVĒRIENS NAV IETEICAMS, TUROT MOBILO TELEFONU STARP PIRKSTIEM UN ĪKŠĶI



3. attēls. MOBILĀ TELEFONA TURĒTĀJS, KAS ĻAUJ TURĒT TELEFONU, NEPĀRSLOGOJOT PIRKSTU LOCĪTAVAS

saudzēt locītavas. Tāpēc tos var lietot lasīšanai, aizvieto-
jot smagākas grāmatas ar e-grāmatām. Lasot obligāti jāievēro pareiza sēdēšanas poza!

Mobilais telefons

Locītavu, cīpslu un muskuļu pārslodze ir sekas atkārtotām kustībām kombinācijā ar nepareizu pozu. Fenomens, kad rodas sāpes pēc rakstīšanas, ir visai bieži novērots mobilo telefonu lietotājiem. Visvairāk cieš īkšķu locītavas.

Cilvēkiem ar locītavu slimībām nav ieteicams turēt mobilo telefonu starp pirkstiem un īkšķi. Tas ir ciešs satvēriens, kas pārslogo pirkstu, it īpaši īkšķa locītavas (2. attēls). Līdzīgi kā planšetdatoru gadījumā, ir pieejami speciāli mobilo telefonu turētāji, kas ļauj turēt telefonu ar visu plaukstu un iztaisnotiem pirkstiem (3. attēls).

Lai samazinātu noslogojumu uz locītavām, būtu ieteicams lietot mobilo telefonu ar lieliem taustiņiem. Alternatīva dažādiem mobilo telefonu modeļiem ir skārienjutīgi displeji. Tos ir ieteicams lietot kopā ar skārienjutīgu pildspalvu vai irbuli. Lai izvairītos no pārāk cieša satvēriena, jāizvēlas skārienjutīga pildspalva ar apjomīgāku korpusu. Tas samazinās īkšķa un rādītājpirksta locītavu noslogojumu. Palielināt pildspalvas korpusu var, piemēram, ar mīksta gumijas caurules palīdzību. Rakstot īsziņas, izmantojiet autokorekcijas iespēju, jo tas palīdzēs izvēlēties nepieciešamo vārdu ar vienu pieskārienu.

Dominējošās rokas īkšķis nereti sāp stiprāk un biežāk nekā nedominējošās. Šādā gadījumā turiet telefonu nedominējošajā rokā, bet tekstu ievadiet ar dominējošās rokas rādītājpirkstu vai turot dominējošajā rokā irbuli.

Ierobežojot īsziņu rakstīšanu, jūs samazināsiet atkārtotu kustību skaitu pirkstu locītavās. Labāk piezvaniet!

Runājot pa telefonu, būtu vēlams izvairīties no pozīcijas, kad telefons ir nofiksēts starp galvu un plecu. Cilvēki bieži tā dara, kad rokas ir aizņemtas. Ieteicams lietot brīvroku ierīces vai skaļruņus, ja, protams, apkārtējā vide ir tam piemērota. Nav nepieciešams lieku reizi ievadīt tekstu telefonā, rakstot īsziņas vai lietojot interneta pārlūku, bet izmantojiet balss atpazīšanas funkciju – tas palīdzēs saudzēt locītavas un ietaupīs jūsu laiku.

Paradumu maiņa, veicot ikdienas aktivitātes, ir sarežģīts uzdevums, bet nepadodieties – locītavas būs jums pateicīgas!

Atsauces

1. Cynthia Cooper. Fundamentals of Hand therapy. Clinical Reasoning and Treatment Guidelines for Common Diagnoses of Upper Extremity. 2nd edition. Elsevier. 2013.
2. Kryslia Dziedic. Rheumatology E-Book: Evidence -Based Practice for Physiotherapists and Occupational Therapists. 1st edition. Churchill Livingstone. 2010.
3. Gunila Hamarskjolde. Palīgs reimatiķiem. Latvijas kaulu, locītavu un saistaudu slimnieku biedrība. 2000.