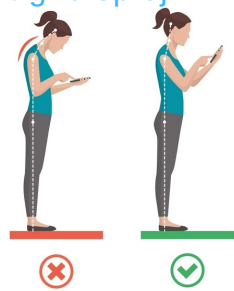
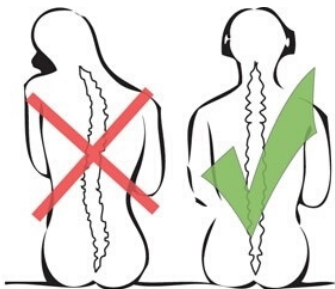


Mobilais telefons

- Lai samazinātu noslogojumu uz locītavām, būtu ieteicams lietot mobilo telefonu ar lieliem taustiņiem vai telefonu modeļus, kam ir skārienjutīgi displeji.



- Turiet telefonu nedominējošajā rokā, bet tekstu ievadiet ar dominējošās rokas rādītājpirkstu irbuli.
- Ierobežojot īsziņu rakstīšanu, jūs samazināsi atkārtotu kustību skaitu pirkstu locītavās. Labāk piezvaniet!



- Runājot pa telefonu, būtu vēlams izvairīties no pozīcijas, kad telefons ir nofiksēts starp galvu un plecu. Ieteicams lietot brīvroku ierīces.
- Rakstot īsziņas vai lietojot interneta pārlūku, izmantojiet balss atpazīšanas funkciju – tas palīdzēs saudzēt locītavas un ietaupīs jūsu laiku.

Locītavu aizsardzības principi

1. Respektējiet sāpes.
2. Sabalansējiet aktivitāti un atpūtu.
3. Vingrojiet, lai saglabāt un uzlabot muskuļu spēku, kustību apjomu locītavās.
4. Izvairāties no deformāciju pastiprinošiem stāvokļiem.
5. Samaziniet pārāk lielu piepūli un spēka izmantošanu.
6. Izmantojiet lielākas un spēcīgākas locītavas.



Neatkarīgi no aktivitātes veselas locītavas ir bagātība, kuras vērtība netiek novērtēta, kamēr cilvēkam nav radušās grūtības veikt kādas ikdienas aktivitātes locītavu sāpju vai citu iemeslu dēļ.

Izmantotie literatūras avoti

1. Cynthia Cooper. Fundamentals of Hand therapy. Clinical Reasoning and Treatment Guidelines for Common Diagnoses of Upper Extremity. 2nd edition. Elsevier. 2013.
2. Krysia 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.



EKRĀNIERĪCES

SAUDZĒSIM LOCĪTAVAS

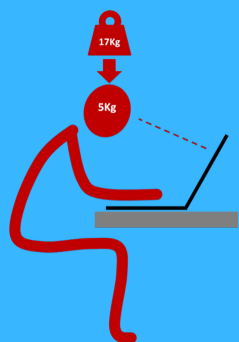


ERGOTERAPEITA IETEIKUMI

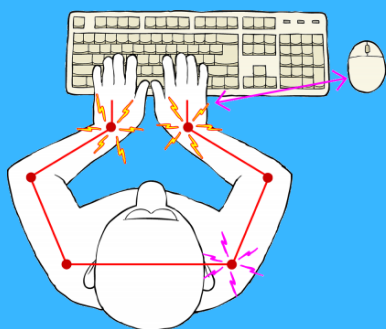


Esat uzmanīgs, strādājot ar ekrānierīcēm!

Statiskās pozas, piemēram sēdošs darbs pie datora vai ilga telefona lietošana, ietekmē vielmaiņas procesus muskuļos un veicina muskuļu nogurumu.



Cilvēka galva sver vidēji piecus kilogramus. Noliecot galvu uz leju 30 grādu leņķī, piemēram, skatoties zemu novietotā monitorā, slodze uz mugurkaula kakla daļu ir 17 kilogrami!



Rakstot uz klaviatūras, mēs veicam biežas atkārtotas kustības, kas ietekmē cilvēka locītavu veselību. Satverot ierasto datorpeli, ritinot un klikšķinot, tiek nelabvēlīgi ietekmētas pirkstu pamatnes (metakarpofalangeālās) locītavas un pirkstu jeb starpfalangu locītavas.

Klēpjdatords

- Lai gan nosaukums it kā uz to vedina, šo datoru nav ieteicams turēt klēpī.
- Ieteicams izmantot statīvu, ar kura palīdzību ir iespējams noregulēt monitoru atbilstošā augstumā uz galda
- Kombinācija ar atsevišķi pieslēgtu klaviatūru, atsevišķi pieslēgtu datorpeli, pareizu sēdus pozīciju nodrošinās komfortu un mazinās negatīvo ietekmi uz balsta un kustību aparāta veselību.



Planšetdatora lietošana

- Jāizmanto klēpjdatorda turētājs un atsevišķi novietota klaviatūra un lielāka izmēra monitors.
- Ir pieejami arī speciāli planšetdatoru statīvi, kas stiprinās pie aizmugurējā vāciņa. Tas ļauj ierīces turēšanu ar visu plaukstu un iztaisnotiem pirkstiem.



Datora lietošana

- Strādājot pie datora, mainiet pozu un vingrojiet, lai izvairītos no pārslodzes un sāpēm.
- Mēģiniet pārdomāt, kādas darbības var veikt stāvus



10 AM



4 PM

- Izmantojiet biroja krēslu vai nelielu kājsoliņu.
- Biroja krēslam un galdam jābūt individuāli pielāgojamam.
- Noregulējiet krēsla augstumu tā, lai sēžot pēdas varētu novietot ērti uz grīdas pilnā apjomā.
- Klaviatūrai jābūt vienā līmenī ar elkoņiem, plaukstām jābūt uz vienas līnijas ar apakšdelmiem.
- Novietojiet plaukstu pamatnes locītavas atbalsta paliktni.
- Datorpei jābūt viegli sasniedzamai.
- Svarīgi ir sēdēt ar nolaistiem un brīviem pleciem, kad apakšdelmi ir galda virsmas līmenī.