

# Cose di casa: ausili e organizzazione degli spazi





COLLANA "INFÒRMÀTI PER RISOLVERE"

## **Cose di casa: ausili e organizzazione degli spazi**

**Dott.ssa Annamaria Paglionico**

*Divisione di Reumatologia,*

*Fondazione Policlinico*

*Universitario "Agostino Gemelli" IRCCS - Roma*

*[annamaria.paglionico@guest.policlinicogemelli.it](mailto:annamaria.paglionico@guest.policlinicogemelli.it)*



PubbliReuma

**Guida tascabile per viaggiatori**



## Cose di casa: ausili e organizzazione degli spazi



2

Le malattie reumatiche possono compromettere la funzionalità di strutture articolari, muscolari e tendinee impedendo o rendendo più difficoltoso lo svolgimento delle normali attività della vita quotidiana.

Il sovraccarico articolare, in occasione di gesti quotidiani che a noi appaiono usuali e ripetitivi, può portare ad un progressivo deterioramento delle strutture coinvolte nel movimento o aggravare deformazioni già esistenti. Pertanto un corretto uso delle articolazioni può migliorare la prognosi del danno articolare.

Lo scopo dell'economia articolare è quello di insegnare al paziente degli espedienti per superare eventuali ostacoli negli ambienti quotidiani, quali la propria abitazione o il luogo di lavoro, ma anche quello di insegnare i giusti gesti per "fare economia" sui segmenti corporei principalmente colpiti e prevenire il danno.

Questa tipologia di insegnamenti si rivolge ad un pubblico vasto di pazienti che ingloba coloro che sono affetti da artropatie infiammatorie, osteoporosi, osteoartrosi, connettiviti e altre patologie.

## Scopi dell'economia articolare

Imparare a vivere i propri spazi e la propria quotidianità compiendo i giusti movimenti e gesti ha lo scopo di ridurre il dolore, prevenire le deformità articolari e ridurre la disabilità mantenendo un'autonomia gestuale.

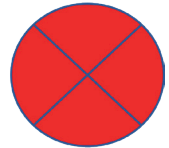
Questi obiettivi possono essere raggiunti con un programma che comprenda:

- educazione gestuale
- utilizzo di ausili
- adattamento dell'ambiente domestico e lavorativo.
- educazione gestuale

Imparando alcuni accorgimenti possiamo preservare l'integrità e la funzionalità delle nostre articolazioni.

1. Aumentare il diametro degli oggetti che si utilizzano. L'utilizzo di oggetti sottili e di piccole dimensioni induce uno stress meccanico delle piccole articolazioni della mano.

Ad esempio, afferrare un oggetto solamente con il pollice e l'indice (presa termino-laterale), come girare una chiave o stringere una penna, porta il pollice a sospingere le dita verso l'esterno accentuando così la tendenza alla deviazione verso il lato ulnare o "a colpo di vento" delle dita.



Per evitare ciò e facilitare una presa più corretta ed ergonomica degli oggetti di uso comune, è sufficiente aumentarne le dimensioni nel punto di presa anche aiutandosi con accorgimenti ed ausili opportuni.





2 Evitare deviazioni articolari durante la gestualità. Spesso nella quotidianità compiamo gesti non tenendo conto del corretto allineamento tra avambraccio, polso e oggetto che intendiamo afferrare. Ciò può essere dannoso per le strutture articolari infiammate.

Ad esempio, l'uso delle normali posate può indurre i seguenti effetti dannosi:

- L'uso del cucchiaio facilita la deviazione verso l'interno delle dita (deviazione ulnare).
- L'impiego del coltello e della forchetta attiva i muscoli flessori che tendono a piegare le articolazioni delle dita e delle articolazioni metacarpofalangee con il rischio di sublussare la prima falange.
- Il gesto di portare la posata alla bocca viene compiuto angolando il polso rispetto alla mano.

L'utilizzo di posate con impugnatura ingrossata e la presa a mano piena possono ridurre i disallineamenti tra i vari distretti articolari coinvolti nel movimento.



4



3. Ridurre il carico sulle singole articolazioni. È importante ridurre il carico e quindi lo stress meccanico sulle articolazioni infiammate. Ciò può essere fatto distribuendo il carico su un numero maggiore di articolazioni, ad esempio distribuendo su entrambi gli avambracci il trasporto di oggetti pesanti, utilizzando borse a tracolla o utilizzando un carrellino porta spesa. Se le problematiche sono localizzate agli arti inferiori si può ridurre il carico svolgendo le attività seduti, meglio se con una sedia regolabile in altezza per raggiungere comodamente il piano di lavoro.





## Utilizzo di ausili

Gli ausili sono strumenti che possono facilitare alcune azioni, limitare il sovraccarico funzionale e garantire l'autonomia nello svolgimento delle attività quotidiane.

Alcune semplici azioni, come infilare delle calze o abbottonarsi, possono essere diventate un'impresa o recare dolore. Pertanto, esistono appositi ausili come ad esempio infilacalze ed infilabottoni. Di seguito alcuni ausili.



6

## Adattamento dell'ambiente domestico e lavorativo

I pazienti affetti da patologie reumatiche possono beneficiare di modifiche degli ambienti quotidiani come casa o luogo di lavoro per poter svolgere con facilità comuni azioni preservando dal sovraccarico le strutture osteomuscolari o superando ostacoli secondari a deformità esistenti.

Se la patologia ha colpito gli arti superiori, ad esempio l'articolazione della spalla, per solleccitare il meno possibile questo segmento sarà consigliabile posizionare in basso o all'altezza del piano di lavoro gli oggetti più frequentemente utilizzati e lasciare negli scaffali più alti quelli meno utilizzati, così da non indurre una sollecitazione articolare. Se invece sussiste un coinvolgimento degli arti inferiori, sarà bene svolgere le attività da seduti utilizzando una sedia o uno sgabello regolabili per raggiungere facilmente il piano di lavoro.

Sicuramente la cucina e il bagno sono due ambienti domestici molto vissuti e pertanto sarà opportuno avere degli accorgimenti ed apportare delle modifiche.

Ad esempio, in cucina è importante disporre mobili ed elettrodomestici in modo che consentano movimenti agevoli e meno faticosi e il piano di lavoro dovrebbe essere installato tra zona cottura e lavello per facilitare lo spostamento dei vari strumenti senza necessità di sollevarli. Le maniglie delle ante devono favorire la presa a piena mano. I rubinetti andrebbero sostituiti con miscelatori monocomando. Le pentole e gli utensili collocati in modo da favorirne una presa corretta e facile.



Il bagno è l'ambiente dove l'autonomia della persona risulta essere fondamentale per un'accettabile qualità di vita e molti possono essere gli ostacoli da affrontare per svolgere le attività di igiene personale in completa indipendenza. In genere si preferisce consigliare la doccia alla vasca poiché in quest'ultima risulta essere difficile entrare e sedersi; l'utilizzo della vasca da bagno presuppone un'assicella appoggiata sulla vasca stessa, per consentire alla persona di effettuare un primo passaggio sedendosi su di essa, un maniglione alla parete permette successivamente di sedersi all'interno della vasca e un seggiolino amovibile completa il passaggio. È importante munire il fondo della vasca/doccia di un tappetino antiscivolo. Anche per quanto riguarda la doccia è opportuno avvalersi di appoggi o seggiolini. Inoltre, per le persone che usano il bastone, la carrozzina e i deambulatori è necessario aumentare l'altezza delle tazze wc per renderle più facilmente raggiungibili e si consiglia l'utilizzo di appositi maniglioni reclinabili lateralmente al wc al fine di rendere più agevoli i movimenti. Può essere opportuno acquistare il wc con funzione di bidet.







Ci si può lavare con una spugna (o una spazzola per la schiena) dall'impugnatura allungata che aiuta nelle parti più difficili e per superare le difficoltà nel pettinarsi, si può montare il pettine su un manico lungo e curvo a seconda della limitazione alla spalla.



## RICORDA...

#Fai delle pause durante lo svolgimento delle tue attività quotidiane...ti permette di salvaguardare le tue articolazioni!

#Non stare in piedi quando puoi stare seduto: alcune attività possono essere svolte comodamente su una sedia regolabile in altezza e in inclinazione.

#Utilizza impugnature imbottite che risultano più facili da afferrare e più morbide.

#Usa delle leve con bracci lunghi per aiutarti nel vestiario e nell'afferrare oggetti a distanza.

#In bagno, utilizza delle maniglie per aiutarti a sollevare il peso corporeo.

Segui questi suggerimenti anche quando i farmaci funzionano e stai bene! Ricorda che, anche se il dolore non è più presente, le articolazioni sono comunque state infiammate e divenute un po' più fragili, e talvolta può persistere un'inflammazione residua.



ASSOCIAZIONE NAZIONALE PERSONE CON MALATTIE  
REUMATOLOGICHE E RARE - APS

[www.apmarr.it](http://www.apmarr.it)

Scarica il booklet



seguici su

