

Gewrichtsbescherming

Het doel is het voorkomen/beperken van beschadigingen/deformiteiten en pijn aan gewrichten en spieren. Dit wil zeggen dat u bij het uitvoeren van de normale dagelijkse activiteiten de gewrichten en spieren zodanig leert gebruiken dat het gewricht die belasting gemakkelijk aankan.

Hoe gaat dit in zijn werk?

- **Gebruik grote in plaats van kleine gewrichten.**
Draag geen zware tassen alleen aan de vingers, maar neem de tas onder de arm of draag hem aan een schouder.
- **Voorkom onnodige belasting.**
Indien mogelijk schuif dan een pan over het aanrecht in plaats van deze te tillen.
- **Verminder de kracht die nodig is voor een handeling.**
Moet u kleine gewrichten gebruiken, bijvoorbeeld bij het schrijven of bij het openen en sluiten van potten en flessen: verdik dan de handgrepen of pen, gebruik een hefboom, zodat de activiteiten minder kracht kosten.
- **Voorkom langdurige belasting.**
Bij langdurige belasting raakt het lichaam oververmoeid. Het duurt dan lang voor het zich weer heeft hersteld. Probeer de belasting te verdelen door activiteiten over de dag en de week te verdelen. Het is beter om regelmatig rustpauzes in te lassen, de pauzes hoeven maar kort te zijn. Ook afwisseling tussen lichte en zwaardere activiteiten is belangrijk. Doe niet al het zware werk achter elkaar. Hiermee voorkomt u piekbelastingen.
- **Voorkom lang in één en dezelfde houding te werken.**
Van deze eenzijdige belasting is bijvoorbeeld sprake tijdens schrijven, strijken en het dragen van een tas. Door de langdurig onveranderde belasting wordt de bloedtoevoer naar de spieren en gewrichten verminderd. Hierdoor blijven er in de spieren meer afvalstoffen achter en wordt er minder zuurstof naar de spieren getransporteerd. Het gevolg hiervan kan kram zijn en/of vermoeidheid en pijn.
- **Gebruik gewrichten niet in de uiterste stand, maar in de meest stabiele stand.**
Veel gewrichten kunnen ver buigen. In deze uiterste standen zijn ze extra kwetsbaar voor beschadigingen omdat dan slechts een klein deel van het gewrichtsvlak de druk op moet vangen en de banden ver uitgerekt zijn. De spieren moeten dan extra aanspannen om de gewrichten stabiel te houden.
- **Verdeel de kracht over meerdere gewrichten.**
Als er meerdere gewrichten gebruikt worden, wordt de inspanning en de kracht verdeeld. Probeer handelingen zoveel mogelijk tweehandig uit te voeren.