

## Leefstijladviezen

Leefstijladviezen zijn erop gericht dat u leert uw gewrichten op een verantwoorde manier te gebruiken en daarmee beschadigingen te voorkomen of te beperken.

Pijn, stijfheid en vermoeidheid hebben invloed op het uitvoeren van uw dagelijkse activiteiten. Het gevolg hiervan is dat u niet meer kan functioneren zoals u dat gewend was of dat de handelingen wel uitvoerbaar zijn maar met toename van klachten. Het evenwicht tussen u *wilt of moet doen* (belasting) en wat u *kan doen* (belastbaarheid) is verstoord.

Niet alleen als u last hebt van de gewrichten, is het belangrijk de leefstijladviezen toe te passen, maar ook tijdens rustige fases omdat ook dan verdere beschadiging van gewrichten kan optreden.

Het kost tijd om een *andere manier van werken* aan te leren. Op een gegeven moment slijt de nieuwe gewoonte in. Door een andere manier van belasten, gaan de gewrichten langer mee. Het is daarom erg zinvol voor u op de lange termijn om uw werkwijze aan te passen.

De ervaring leert dat leefstijladviezen niet automatisch worden toegepast. Begeleiding in deze is dan ook noodzakelijk. De ergotherapeut is hierin gespecialiseerd en kan u op weg helpen om er vervolgens in de thuissituatie zelf mee verder te kunnen.

Leefstijladviezen hebben onder andere betrekking op:

*Gewrichtsbescherming* is belasting van de gewrichten in verschillende werkhouding en daarbij voorkomen van:

- onnodige belasting (regelmatig van de trap op en neer om iets te halen);
- piekbelastingen (veel activiteiten in een kort tijdsbestek);
- statische belasting (zoals schrijven, handwerken, lezen);
- te grote krachtsinspanningen (iets zwaars tillen, te lang doorgaan).

*Methode van handelen* (wie, wat, waar, wanneer en hoe)

- wissel lichte en zware activiteiten met elkaar af;
- ga niet te lang door, maar las tussendoor regelmatig korte pauzes in;
- sta of zit niet te lang in één en dezelfde houding;
- voer activiteiten op een andere, minder inspannende manier uit.