

كيف نخدم مريض المفاصل والعظام ؟

• ما طبيعة الأمراض الروماتزمية ؟ وما أسبابها ؟

• كيف يمكن التأكد من صحة التشخيص ؟

• ماذا يحدث إذا ترك المريض بدون علاج ؟

• كيف يمكن مساعدة مريض المفاصل الروماتويدية لمواجهة تحدي المرض ؟

الكدمات الباردة والحارة - التمرينات الخاصة بكبار السن - إرشادات مهمة - غذاء مريض المفاصل .

• أنواع العلاجات المهمة بمرضى المفاصل

العلاج بالماء - العلاج الطبيعي - العلاج بالاسترخاء - العلاج بالوخز بالإبر الصينية - العلاج بالأدوية .

• هل هناك شفاء من مرض المفاصل الروماتويدية ؟

• نصائح عملية للمرضى المصابين بداء المفاصل .



تُطلق كلمة الروماتزم على كثير من الآلام والأوجاع رغم اختلاف أسبابها ومصادرها .

ومعظم التهابات المفاصل من النوع المزمن، أى أنها قد تستمر طوال العمر ، وكلما تقدم العمر ، زادت الحالة سوءاً ، وهذا النوع من الأمراض يصحبه تأثيرات جسمانية ونفسية لأن الألم والحركة المحدودة يجعلان حياة المريض الطاعن فى السن فى كدر مستمر ، فهو يجد صعوبة فى ترك السرير أو ارتداء الملابس أو دخول الحمام أو المشى أو فتح الأبواب والنوافذ ويضاف إلى ذلك سوء الحالة النفسية وهبوط الروح المعنوية كما أن الألم والإجهاد يؤدى إلى الغضب والاكتئاب ، وينعكس ذلك على أفراد الأسرة .

كل هذه الظروف السابقة تجعل عمل من يرعى حالة المريض تحت ضغط مستمر ، فلا بد له أن يتفهم طبيعة المرض حتى يمكنه مساعدة المريض .

ما طبيعة الأمراض الروماتزمية وما أسبابها ؟

تشمل الأمراض الروماتزمية على ما يقرب من ١٩٩ نوعاً من الأمراض والتي تسبب: الألم ، التورم ، تحديد الحركة فى مفاصل الجسم ، وهذه الأمراض مزمنة ولا يعرف السبب المباشر لمعظمها . ومعظم الأمراض الروماتزمية تتأرجح بين فترات تتحسن فيها حالة المريض وأخرى تسوء فيها حالته ، ويجب على المريض والممرض أن يعيا هذه الحقيقة جيداً .

وعلى الرغم من أن هذا المرض يصيب الرجال والنساء معاً إلا أن نسبة النساء تفوق نسبة الرجال .

التهابات المفاصل الروماتويدية : (inflammatory rheumatoid arthritis)

يحدث هذا المرض بسبب اختلال فى الجهاز المناعى للجسم (والمفروض أن يحمى هذا الجهاز الجسم من الأمراض) ، والذى ينقلب ليصبح عدواً للجسم!!، ويؤدى هذا الانقلاب إلى تحطيم غضاريف المفاصل والأنسجة الضامة به مما يؤدى إلى حدوث تشوه فى شكل المفصل ، وهذا المرض يصيب معظم - إن لم يكن كل - مفاصل الجسم ، ولهذا المرض طبيعة وراثية .

ويصيب هذا المرض الأطفال من سن ٨ إلى ١٥ والكبار من سن ٢٥ إلى ٥٥ عاماً

ويتركز في مفاصل الكفين والقدمين والرسغين ، ويصبح المفصل محمراً ومتورماً مؤلماً ودافئاً .

للمرض آثار أخرى على القلب والرئتين والكليتين والجلد ، وتفقد هذه الأعضاء وظيفتها بقدر شدة المرض وحدته .

ومن الضروري جداً أن يتفهم الممرض أو من يعول المريض طبيعة المرض حتى يستطيع أن يتحكم في تقدم المرض ويصل العلاج إلى هدفه ، وكذلك لا بد من معرفة طرق العلاج والأدوية التي تخفف الأعراض وأوقات الراحة وطبيعة الغذاء

وفيما يلي نبذة عن بعض الأعراض التي تصاحب هذا المرض :

* **الجهاز العضلي الهيكلي** : آلام وتصلب في المفصل ، وتزيد الآلام طوال النهار، وقد يظهر تورم في المفصل مع تحديد في الحركة ، ويخف الألم عند الراحة .

* **الكفين** : تظهر نتوءات عظمية على الجانب الداخلي والجانب الخارجي لأصابع الكف في منطقة المفاصل التي بين سلاميات الأصابع (Heberden's nodes).

* **الركبتين** : ألم في الركبتين خاصة عند تحريكهما ، وقد يصاحب ذلك ضمور في العضلات .

* **مفصل الحوض** : إصابة مفصل الركبتين تؤدي إلى العرج مع وجود ألم في منطقة الحوض والسطح الداخلي للفخذ مع ظهور تشوهات في منطقة الحوض وتكون مؤلمة عند اللمس .

* **العمود الفقري** : الفقرة القطنية الثالثة والرابعة هي أكثر الفقرات تعرضاً للإصابة مما يؤدي إلى الضغط على جذور الأعصاب فيسبب ذلك آلاماً في الظهر وتصلباً في عضلاته .

* نصائح لمريض الروماتويد :

- تدل الأبحاث أن الاضطرابات العاطفية والعصبية تزيد من حدوث الأمراض الروماتويدية ، لذلك يجب على المريض أن يتحكم بقدر الإمكان في إجهاداته العاطفية والعصبية .

- يجب على المريض أن يغير من جلسته كل ساعتين على الأقل .

- لا بد للمريض أن يضع خطة لنفسه تتضمن فترات النشاط وفترات الراحة خلال

ساعات اليوم .

كيف يمكن التأكد من صحة التشخيص ؟

يمكن التأكد من صحة التشخيص بإجراء التحاليل الآتية :

- الفحص الإشعاعي للمفصل باستخدام الأشعة العادية والمقطعية والرنين المغناطيسي .

- اختبارات الدم : وجود أجسام مضادة تسمى عامل الروماتويد (rheumatoid factor) وهو يوجد في حوالي ٨٠٪ من الحالات ، وزيادة سرعة الترسيب وزيادة لزوجة الدم وهذان الاختباران يدلان على مدى نشاط المرض ومدى فاعلية تأثير العلاج .

ماذا يحدث إذا ترك المرض بدون علاج؟

إن ترك العلاج يؤدي إلى التحطيم المستمر للمفصل وتشويهه ، وفقدته المقدرة على الحركة ثم الموت بسبب إصابة القلب بالضمور والهبوط ، وكذلك أيضاً الفشل الكلوي وضمور العضلات .

أنواع أخرى من التهابات المفاصل الروماتويدية :

النقرس : يمكن التأكد من تشخيص النقرس بفحص عينة من السائل الموجود داخل المفصل للتأكد من وجود بللورات حمض البولييك .

التهاب المفاصل الفيروسي : بعض الالتهابات الفيروسية يمكنها أن تسبب التهابات في المفاصل مثل التهابات الغدة النكفية ، والحصبة الألمانية .

التهابات مفاصل العنق والظهر : وتسبب هذه الالتهابات تصلباً في الظهر والعنق وعدم القدرة على الحركة والالتفات .

التهابات المفاصل المصاحبة للعدوى : قد يحدث التهابات في المفاصل عقب التهابات القناة الهضمية أو الأمراض الجنسية ، وهي عادة تصيب المفاصل الكبيرة مثل الركبة ورسخ القدم .

التهابات المفاصل المصاحبة لمرض صدفية الجلد : يتميز مرض الجلد بوجود طفح جلدي ، وقد يسبق التهاب المفاصل ظهور هذا الطفح الجلدي .

كيف يمكن مساعدة مريض المفاصل الروماتويدية لمواجهة تعدي المرض



لاشك أن للأمراض المزمنة تأثير على حياة صاحبها ، فهي تغير من مظهره ونشاطه وعلاقاته بالآخرين - ويدور المريض في دائرة بين الألم والاكتئاب والإجهاد النفسى ولمساعدة المريض لابد من كسر هذه الدائرة عن طريق الآتى :

*** الحد من عدم القدرة والحفاظ على وظيفة المفصل :**

للوصول إلى هذا الهدف لابد للمريض أو من يرعى المريض أن يحدد احتياجات المريض من الحركة والقوة والنشاط الذى يناسب طبيعته وسنه وشدة مرضه وطبيعة الحياة التى يعيشها . وفيما يلي بعض القواعد التى يجب أن يتبعها من يرعى المريض قبل أن يبدأ المريض فى خطته :

- ضع كمادات دافئة على المفصل المصاب قبل البدء .

- لابد من البدء فى تمارينات الاستطالة والتسخين ببطء وباستخدام أوزان صغيرة .

- استمر فى التدريبات ببطء .

- يمكن تناول أقراص مسكنة للألام قبل التمرين .

- ضع كمادات باردة على المفاصل المتورمة بعد التمرين .

فوائد الكمادات الباردة والحارة :

تستطيع الكمادات الباردة أو الحارة تخفيف الآلام وتصلب العضلات بصورة مؤقتة فالكمادات الساخنة تعمل على ارتخاء العضلات المصابة بينما تعمل الكمادات الباردة على إحداث تنميل فى المنطقة ، ويساعد ذلك على خفض الألم كثيراً ، ويجب سؤال أخصائى العلاج الطبيعى عن أى من النوعين يلائم المريض .

ويجب عدم استخدام الكمادات الباردة أو الحارة أكثر من ١٥-٢٠ دقيقة فى كل مرة ، ويجب أن يترك الجلد ليعود إلى حالته الطبيعية قبل العودة إلى استخدام

الكمادات كما يمكن استخدام الكمادات الحارة أو الباردة قبل التمرين مباشرة .
ويمكن الحصول على الكمادات الحارة الرطبة moist heat باستخدام الفوط الدافئة أو دش الحمام . أما الكمادات الباردة فيمكن الحصول عليها من خلال زجاجات بها ثلج بعد لفها بفوطة ، وهي مفيدة جداً في خفض الألم والتورم ، وغالباً ما تستخدم في التهابات المفاصل الحادة .

التمرينات الخاصة بكبار السن المصابين بالتهابات المفاصل :

يجب على من يرعى المريض أن يساعده على أداء التمرينات الرياضية بطريقة منتظمة لما لها من الفوائد الآتية :

- تجعل المفاصل والعضلات أكثر ليونة (خاصة عندما تكون التمرينات متلازمة مع الماء الدافئ) .

- تعمل على زيادة مدى الحركة لهذه المفاصل والعضلات أقصى زيادة ممكنة .

- إزالة السموم الموجودة في المفصل عن طريق زيادة الدورة الدموية ، وكذلك أيضاً زيادة الأكسجين والمواد الغذائية .

إرشادات مهمة قبل البدء في التمرينات :

- ليس من الضروري القيام بكل التمرينات ، ولكن يمكن أداء بعضها أو ماتشعر معه بالراحة أو ما يلائم احتياجاتك .

- المفروض أن هذه التمرينات لا تسبب أية آلام ، والشعور بالألم يعني أنك تجاوزت الحد المطلوب .

- إذا كان في العضلة ألم بسبب حدوث إصابة أو أثناء المرحلة الحادة من المرض فيجب الراحة أو وضع كمادات ثلج .

التمرينات :

- رفع الكتفين إلى أعلى ثم إلى أسفل .

- دوران الكتفين : حركة الكتفين الدائرية للأمام ثم للخلف .

- حركة الرأس يميناً ويساراً ثم خفضها لأسفل ثم رفعها إلى أعلى .

- الانحناء أماماً ثم الرجوع إلى الاستقامة .

- تحريك الركبتين إلى الأمام والخلف أثناء الرقود على الظهر .
- انحناء الحوض إلى الخلف والأمام فى الوضع راقداً وواقفاً .
- تمارينات استطالة العضلات المختلفة :
- الكوع عبر الصدر - الكوع لأعلى - الكوع لأسفل .
- الذراع فوق الرأس .

الركبة إلى الصدر فى الوضع راقداً .

وضع الركبتين على بعض فى الوضع راقداً .

وتعتبر السباحة من أفضل التمارينات الرياضية المناسبة للمريض إذا كانت فى استطاعته لأن جميع عضلات الجسم تعمل فى آن واحد .

وإذا كان المريض يستطيع ركوب الدراجة فإن ذلك سيساعده كثيراً على تحريك مفاصل وعضلات جسمه بطريقة منتظمة .

وإذا كان المريض لا يستطيع السباحة أو ركوب الدراجة فالمشى هو أسهل وسيلة .

* تحذيرات مهمة لمريض مفصل الركبتين :

- يجب على مريضى مفاصل الركبتين أن يتجنب صعود السلالم والمشى لأن ذلك يؤذى المفصل ، ويجب استخدام سنادة الإبط ، وعلى النقيض من ذلك فإن عدم تحريك المفصل سيؤدى إلى ضمور العضلات ، لذلك فإن أفضل مايمكن عمله هو تحريك المفصل أثناء الجلوس على كرسى .

- يجب على المريض ألا يترك مفصله فى حالة انثناء لفترة طويلة حتى لا يتصلب المفصل على هذا الوضع .

- يجب على المريض ألا ينام على ظهره واضعاً وسادة تحت ركبتيه فى المساء لأن هذا الوضع على الرغم من أنه يعطى المريض راحة إلا أنه يسبب الإنشاء الدائم للمفصل، مما يجعل المشى صعباً .

* إرشادات مهمة :

- يفضل استخدام المفاصل الكبيرة فى أداء المهمات : فمثلاً عند فتح الباب استخدم الذراع بدلاً من استخدام اليد ، وعند فتح زجاجة استخدم اليد كلها بدلاً من

- استخدام الأصابع فقط ، فإن ذلك يقلل من الإجهاد الواقع على المفاصل .
- يجب على المريض أن يوزع ثقله على جميع مفاصل جسمه ، فمثلاً يمكنه استخدام كلتا يديه لرفع السنارة بدلاً من يد واحدة .
- يجب عدم ارتداء الأحذية ذات الكعب العالي أو الأحذية الضيقة .
- يُفضل استخدام الكراسي ذات اليدين ، والمسند المستقيم ذو مسند الرأس ، والأدوات ذات المقابض والأقدام السميكة .
- يمكن استخدام الجبائر (Splints) للحد من إتلاف المفصل ، وذلك لفترة محدودة أثناء التهاب المفصل للإقلال من عملية الالتهاب والألم ، كما أنها تساعد على وضع المفصل في الوضع الصحيح مع مراعاة المحافظة على الجلد بفحصه يومياً لتجنب التهابه .

* غذاء مريض المفاصل :

- إن التحكم في وزن الجسم لمريض المفاصل ضروري جداً للإقلال من التهابات وآلام المفصل ولعدم فقد حركته .
- ومن الضروري جداً لمريض المفاصل أن يتناول طعاماً غني بالبروتينات والكالسيوم وفيتامين (ج) وزيت السمك خاصة التونة والسالمون والماكريل ، كل هذه الأطعمة تساعد على الإقلال من الآلام . ويجب ألا يتناول المريض أكثر من ملعقة واحدة من زيت كبد الحوت حتى لا يؤذى الكبد بزيادة فيتامين (أ) .
- ولابد من تشجيع المريض على الإقلال من وزنه بخفض الدهون والسكر والكوليستيرول من طعامه والاعتماد على الزيوت النباتية واللحوم المشوية ، ويعتبر زيت الزيتون من أفضل أنواع الزيوت لاحتوائه على كمية قليلة من الأحماض الدهنية (أوميغا 6-6) - Omega-6 fatty acids- والتي تسمى إلى التهابات .
- ويفضل أيضاً تجنب تناول الطماطم والباذنجان والتمبلات عدا الفلفل الأسود .

أنواع العلاجات المهمة لمرضى المفاصل



* العلاج بالماء : (Water therapy)

إن إجراء التمرينات الرياضية تحت سطح الماء (في حمامات السباحة) يساعد على الإقلال من الألم وتصلب العضلات .

* العلاج الطبيعي :

يقوم الممرض بتدليك وتحريك المفصل يدوياً ويساعد ذلك كثيراً على الحد من الألم وليونة الأوتار وزيادة حركة المفصل والعضلات ، ويعطى هذا النوع من العلاج نسبة نجاح عالية .

* العلاج بالاسترخاء :

يعد الاسترخاء من أهم التدريبات الجسمية والعقلية التي تساعد على الشفاء الذاتي للجسم ، وهي تدريبات ذاتية ويجب ألا تؤخذ تدريبات الاسترخاء على عجلة ، لأن الاتجاهات التي تأخذها أطراف الجسم وأعضاؤه يجب أن تكرر عدة مرات حتى تصل إلى الوضع الذي يكون فيه جميع أعضاء الجسم في راحة واسترخاء .

ويبدأ الاسترخاء بإغلاق العينين والشعور بأن أصابع القدمين دافئتان وغير متماسكتين مع جعل كل القدم مرتخياً ، واجعل كل الآلام تنساب من قدميك تدريجياً ، ثم اجعل الشعور نفسه يصعد إلى عضلات الساق ، ثم الفخذين ثم منطقة العجز والبطن ، واطلق العنان لجميع مفاصل الجسم لترتخي وتصبح في وضع مريح ، وأطلق العنان أيضاً لمفاصل الظهر وعضلاته حتى تأخذ وضعاً مريحاً ومرتخياً .

ثم ابدأ في التنفس ببطء وسهولة وطريقة منتظمة ، واشعر بأن الضلوع ترتخي من حول الجسم في يسر وراحة . أرخ عضلات الكتفين والأذرع والأيدي والأصابع ثم أرخ كذلك عضلات الوجه والشفيتين واجعل الفكين متباعدين حتى لا تتلاصق الأسنان .

اجعل الشعور بالراحة يدخل إلى الجمجمة والمخ حيث الإحساس بالهدوء والراحة والاستسلام ، وانغمس في هذا الشعور بعمق وسكينة لاقلق ولا توتر ولا إجهاد ، ولكن فقط هدوء وراحة .

إن الاسترخاء يعمل على تهدئة موجات ثيتا (Theta) التي تنبعث من الثالامس (Thalamus) وهو أحد أجزاء الجهاز العصبي المركزي ، ويكثر إنتاج هذه الموجات في حالات الإحساس بخيبة الأمل والخوف والغضب وتعكر المزاج ، وكل ذلك ينعكس على الحالة الجسمانية .

* العلاج بالوخز بالإبر الصينية :

هذا نوع من العلاج التقليدي الصيني يجريه خبير باستخدام نوع خاص من الإبر يوخزها في الجلد في أماكن معينة لها علاقة بالعضو المصاب ويستعين في ذلك بخريطة معينة .

وتقوم الإبر بتبنيه الأعصاب الحسية في الجسم التي تجعل المخ يقوم بإفراز مادة طبيعية تسمى إندورفين (endorphin) ، وهي مادة قاتلة للألم .

* العلاج بالأدوية المسكنة للألام :

تشمل هذه المجموعة أدوية كثيرة ؛ منها ما يؤخذ بالفم أو عن طريق الحقن أو الشرج (لبوسات) ، ومنها ما يوضع على المنطقة المصابة (موضعيًا) .

- **الأدوية الموضعية** : مثل المراهم والبخاخات (Sprays) ، ومعظم هذه الأدوية يؤدي إلى الإحساس بحرارة المكان مما يقلل من الألم ، وعن أمثلة هذه الأدوية الكامفور (Camphor) والكابيسيسين (Capsaicin) وهو مستخرج من الشطة الحارة والمانثول (manthol) والسلسلات .

الأدوية المضادة للالتهابات غير الستيرويدية (NSAIDs) :

مثل النابروسين (Naprosyn) والتولمتين (Tolmetin) ، ويجب أن تؤخذ هذه الأدوية مع الطعام والأشربة المضادة للحموضة مع قدر كاف من الماء لأنها تؤذي الغشاء المخاطي المبطن للمعدة وتسبب تقرحات به ، ويوجد منها قرابة عشرين نوعاً ولها علاقة

بالأسبرين ، وجميعها تتفق فى أنها مضادة للالتهابات ولكن لها فترات من العمل مختلفة عن بعضها .

وهذه الأدوية تخفف الألم والورم وتصلب المفصل ، وهى تخفف الأعراض ولكنها لا تغير من مجرى المرض .

أدوية السالسلات الخالية من الأسيتيل : (nonacetylated salicylates)

وهذه المجموعة تشبه المجموعة السابقة إلا أنها لا تسبب أى ضرر للمعدة .

الأدوية المسكنة للآلام المنخفضة للحرارة : مثل الأسبرين

- مجموعة الأدوية المعدلة : وهى بطيئة فى تأثيرها حيث تحتاج إلى شهور حتى

تظهر فائدتها : وهى تشمل مجموعتين :

المجموعة الأولى وهى الأدوية المضادة للملاريا مثل أملاح الذهب (gold thi-omalate) ، وتعطى هذه الأدوية على فترات أسبوعية لمدة تتراوح من ٦-١٢ أسبوع ، ومن أعراضها الجانبية ظهور قرحات فى الفم وطفح جلدى أما المجموعة الثانية فهى تحتوى على البنسلامين (penicillamine) ، ومن أعراضها الجانبية اضطرابات فى حاسة التذوق ووظائف الكلية .

- مجموعة الأدوية المثبطة للمناعة والمضادة للصرع :

مثل ميزوتركسات (methotrexate) وأزوثيبرين (azathioprine) .

مجموعة الكورتيزون : (Cortisone) ويمكن إعطاؤها فى العضل أو فى الوريد أو

داخل المفصل نفسه . ويفيد الكورتيزون فى تخفيف الورم والألم . ويجب استخدام أقل جرعة ممكنة من هذا الدواء تفادياً لتأثيراته الجانبية التى تشمل تناخر العظام (osteoporosis) ، واحتباس الماء ، وزيادة الوزن والبول السكرى والتعرض للتلوث والاكئاب .

*** هل هناك شفاء من مرض المفاصل الروماتويدى؟**

مرض التهاب المفاصل الروماتويدى من الأمراض المزمنة التى تحتاج إلى صبر طويل

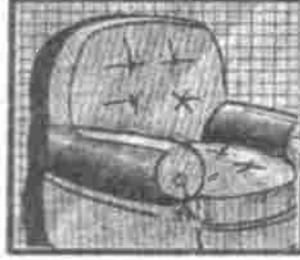
وعزيمة قوية وتكييف معين لنظام الحياة سواء في الغذاء أو في العمل ، وتطالعنا الأبحاث الجديدة في مراكز البحث بالولايات المتحدة أنه تم إضافة مادتي جلو كوزامين (glucosamine) وسلفات الكوندروتين (Chondrotin sulfate) إلى غذاء المرضى وكانت نتائج الشفاء عالية .



نصائح عملية للمرضى المصابين بداء المفاصل



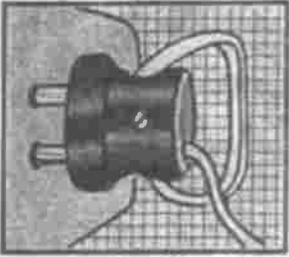
٣- البيئة : يتوجب أن يكون فراشك صلباً ومدهوناً بلوح خشبي من أسفل . دائماً استعمل وسادة صلبة ليلاً . والحذو الأدنى من الوسائد لتسند ظهرك نهاراً .



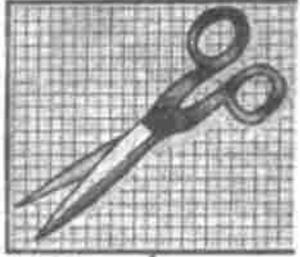
٢- الراحة : عند قسطاً والسريراً من الراحة . تجنب النشاطات الشاقة كالانحناء ، وحمل الأشياء الثقيلة .



١- العلاج : اتبع إرشادات طبيبك . تناول العلاج بانتظام حسب ما وصفه الطبيب لك .



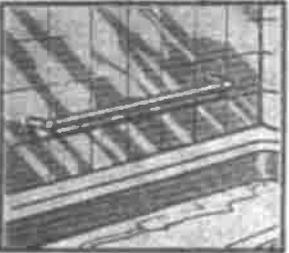
٦- القابس الكهربائي (فيسوز) ذو المسكة سهل إدخال وإخراج القابس الثابت في الحائط .



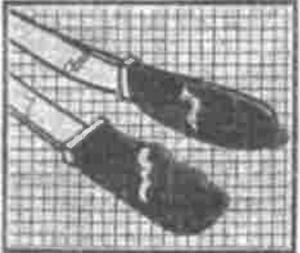
٥- استعمل مقصات وملاقط طويلة فسر المستطاع . تجنب الانحناء باستعمال عصاة لالتقاط الأشياء الضرورية .



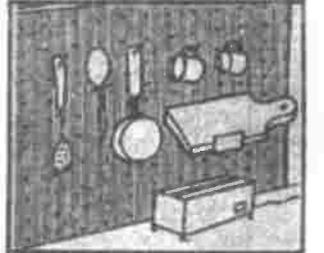
٤- المعالجة بالعوامل الطبيعية : إن المعالجة بالعوامل الطبيعية هي المفتاح المفضل لحياة عادية . وممارسة التمارين الضرورية في المنزل تجعل نشاطاتك اليومية خالية من الآلام وتعدّها إلى طبيعتها .



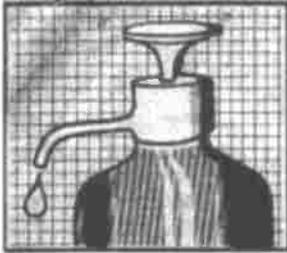
٩- المسكات حول الحمام والمرحاض تساعدك على الثبات والتحرك بنفسك بسهولة أكثر .



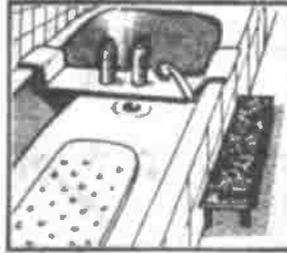
٨- استعمل أدوات الطهي ذات المسكات البلاستيكية الفاتحة التي سهل قبضها بأحكام .



٧- رثي مطبخك لتقليل من حمل الحماضيات كالمقلاة والأطبقة وتجنبي الانحناء والتمدد بوضع أدوات الطهي في مكان سهل الوصول إليه .



١٢- الأوعية الخاصة بالصابون والشامبو تساعد على تخفيض التفرجات الصعبة أو غير الضرورية .



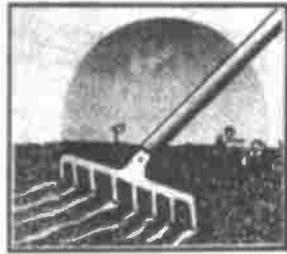
١١- من الممكن تسهيل الدخول إلى حوض الحمام والخروج منه بواسطة منصة ذات سطح غير منزلق مكوّن بالفلين أو المطاط .



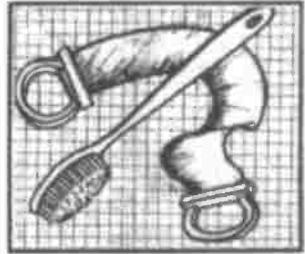
١٠- المسحة البلاستيكية اللاصقة في الحمام ضرورية لتفادي الانزلاق . أدوات الحمام (كالاسفنج ، ومنشفة الوجه ، والصابون ، الخ) يجب أن توضع في مكان مرتفع يسهل الوصول إليه .



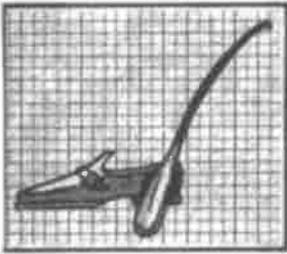
١٥- ارفع بقدر الإمكان أواني الزهور والنباتات إلى العلو المناسب بحيث يسهل الوصول إليها والاعتناء بها .



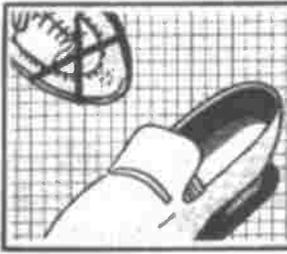
١٤- تجنب الاحتناء باستخدام أدوات الخديفة ذات المسكات الطويلة . يمكن وصل عصا طويلة بمقابض أدوات الخديفة كالتشوكة لتقليل من الجهد عند استعمالها .



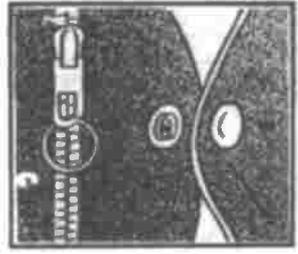
١٣- تجنب التمديد باستخدام فرشاة الظهر ومنشفة الظهر ذات الحلقات السهلة المقابض .



١٨- عند لبس الحذاء يمكن تفادي الاحتناء باستخدام قرن ذي مسكة طويلة .



١٧- الأحذية بدون أربطة أسهل للاستعمال من الأحذية ذات الأربطة يمكن تحويل الأحذية ذات الأربطة إلى أحذية بدونها باستبدال الأربطة بالمطاط .



١٦- اربط أي سحب في ثيابك بحلقة يسهل التحكم بها واستعمل أزرار الكبس بدلا من أزرار العروة .

يمكنك تحسين مستوى معيشتك وجعل العيش والعمل متعتان عن طريق تكييف البيئة كي تتناسب مع متطلباتك .

أدوات مساعدة لمساعدة
مرضى المفاصل والعظام حتى
يستطيع أن يتحرك دون أن
يضغط على المفاصل



إن ممارسة الرياضة الخفيفة
مطلوبة لكبار السن