

dr n. o zdr. Teresa Sadura-Sieklucka, specjalista fizjoterapii. Pracuje w Klinice Rehabilitacji w Narodowym Instytucie Geriatrii, Reumatologii i Rehabilitacji w Warszawie.

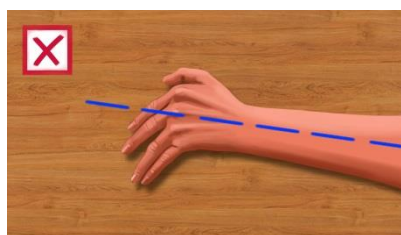
W reumatoidalnym zapaleniu stawów (RZS) jednym z głównych problemów jest deformacja ręki, która występuje u prawie 90% chorych. Konsekwencją stanu zapalnego jest ból oraz poranna sztywność rąk. Dochodzi do ograniczenia zakresu ruchu w stawach, zmniejszenia siły mięśniowej, a w dalszej kolejności do pogorszenia funkcji ręki.

Profilaktyka postępu deformacji to przede wszystkim prawidłowe układanie rąk i wykonywanie codziennych czynności w taki sposób, aby nie prowokować pozycji, które sprzyjają powstawaniu lub pogłębieniu deformacji ręki.

Poniżej prezentujemy przykładowe pozycje ręki w czasie odpoczynku i do ćwiczeń.



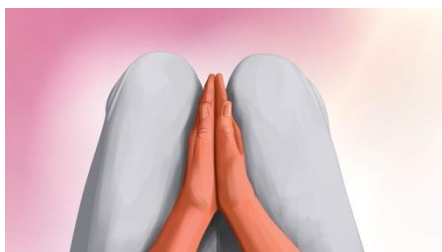
Ręka w pozycji pośredniej – przedramię i ręka na całej długości podparte na stole lub oparciu fotela.



Ręka w pozycji nawrócenia, 3 palec w przedłużeniu linii nadgarstka.



Przykładowy sposób układania ręki, z deformacją palców, typu łabędzia szyja. Pozycja ta zabezpiecza przed ustawieniem stawu międzypaliczkowego bliższego w przeproście, a stawu międzypaliczkowego dalszego w zgięciu.





Sposób układania ręki z deformacją palców typu *butonierka* – ucisk kolanami na ustawiony w przykurczu zgięciowym staw międzypaliczkowy bliższy czyli autoredukcja tego stawu.

### Osobom chorym na RZS zaleca się m.in.:

- wykonywanie codziennych czynności oburącz, np. podczas przenoszenia garnka, talerza czy kubka (kubka nie należy chwycić za ucho),
- używanie długich noży, najlepiej z ostrzem typu piłka,
- korzystanie z przedmiotów o pogrubionych trzonkach (długopis, sztućce),
- wykorzystywanie przedramion, np. podczas otwierania i zamykania kranu,
- unikania czynności, które wymagają użycia dużej siły (np. mycie okien czy koszenie trawy).

Ćwiczenia rąk są bardzo ważnym elementem usprawniania pacjentów z RZS. Wpływają one na zwiększenie zakresu ruchu w stawach i poprawę siły mięśniowej, co przekłada się na utrzymanie prawidłowej funkcji ręki. Poniżej prezentujemy kilka ćwiczeń do codziennego wykonywania w warunkach domowych. Każde ćwiczenie należy powtórzyć 10 razy w 3 seriach, 2 razy dziennie.

	<p><b>Pozycja wyjściowa (PW)</b> siad, plecy oparte, przedramiona i ręce ułożone na stole, stawy łokciowe zgięte pod kątem 90 stopni, ręce skierowane wewnętrzną stroną dłoni do stołu, skorygowane.</p>
	<p>1. PW Ruch:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- odwróć rękę (wewnętrzną stroną dłoni do sufitu), kciuk ciągnij do blatu</li><li>- utrzymaj 2-3 s.</li><li>- wróć do pozycji wyjściowej</li></ul>



#### 2. PW Ruch:

- złoż ręce przed klatką piersiową, łokcie na wysokości rąk
- dociśnij, utrzymaj 2-3 s.
- wróć do pozycji wyjściowej






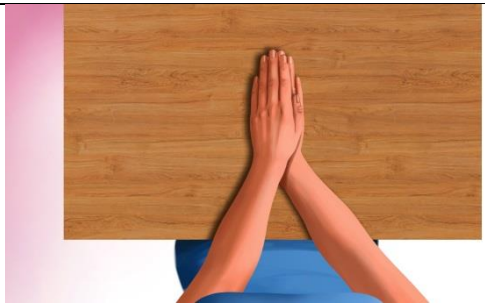

#### 3. PW Ruch:

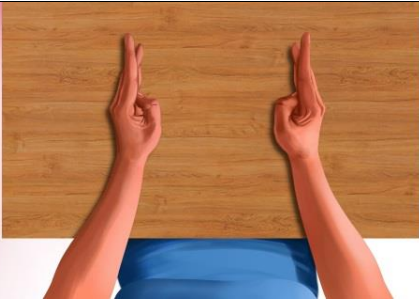

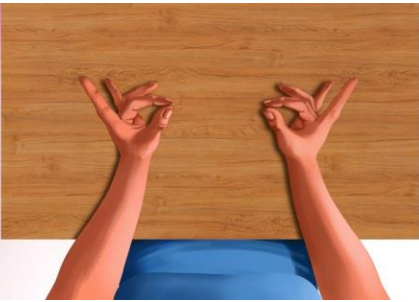

- ręce skieruj palcami do siebie
- wróć do pozycji wyjściowej
- ręce skieruj palcami od siebie
- wróć do pozycji wyjściowej



#### 4. PW Ruch:

- rozstaw palce, utrzymaj 2-3 s.
- złącz palce, dociśnij do siebie, utrzymaj 2-3 s.
- rozluźnij

	<p>5. PW Ruch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- zegnij palce 2-5 w stawach międzypaliczkowych, kciuk odwiedziony</li> <li>- wróć do pozycji wyjściowej</li> </ul>
 	<p><b>Pozycja wyjściowa (PW)</b> siad, plecy oparte, przedramiona i ręce ułożone na stole na szerokość barków, stawy łokciowe zgięte pod kątem 90 stopni, ręce skierowane wewnętrzną stroną dłoni do siebie (podparcie po stronie palca małego).</p>
	<p>6. PW ręce złożone. Ruch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- dotknij grzbietową stroną prawej ręki do blatu</li> <li>- dotknij grzbietową stroną lewej ręki do blatu</li> <li>- wróć do pozycji wyjściowej</li> </ul>
	<p>7. PW ręce złożone. Ruch: wahadłowy</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- prawą ręką zepchnij lewą w kierunku zgięcia grzbietowego</li> <li>- wróć do pozycji wyjściowej</li> <li>- lewą ręką zepchnij prawą w kierunku zgięcia grzbietowego</li> <li>- wróć do pozycji wyjściowej</li> </ul>

	<p>8. PW Ruch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przyciągnij kciuki do podstawy palca małego</li> <li>- wyprostuj kciuk, wyciągnij w kierunku sufitu</li> </ul>
 	<p>9. PW Ruch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- łącz poszczególne palce z kciukiem, utrzymaj 2-3 s.</li> <li>- wyprostuj palce</li> </ul>
	<p>10. PW Ruch:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonaj krążenie kciuka do środka</li> <li>- wykonaj krążenie kciuka na zewnątrz</li> </ul>