

Riposo

Il riposo e' una parte importante nel maneggiare osteoartrite. Riposarsi durante il giorno. L'esercizio e attivita' devono essere equilibrati col riposarsi. Il riposo e' anche essenziale quando le giunture sono CALDE, GONFIATE O DOLOROSE. Durante questi periodi, mentre riposati, elevare le gambe e applicare un pacco freddo ai ginocchi affettati.

Se avete anche la tendenza di soffrire di mal di schiena, e forse consigliabile di riposare sdraiati perche' stare seduti con le gambe elevate puo' aggredire il mal di schiena.

Scalini

Usare le ringhiere quando possibile. Se avete dolore al fianco o al ginocchio, salire le scale partendo con la gamba "buona". Scendere partendo con la gamba piu` dolorosa.

Fee Information

Resthaven Therapy Services are funded by the Australian Government Department of Health and Ageing.

There is a recommended fee structure which acts as a guide for the fees charged. Fees may be negotiated where the recommended fee is beyond an individual's financial capacity.



An Australian Government Initiative

Resthaven Therapy Services Locations

Resthaven Northern Community Services

16 Gillingham Road, Elizabeth 5112
Telephone (08) 8252 6811
northernncs@resthaven.asn.au

Resthaven Marion Community Services

43 Finnis Street, Marion SA, 5043
Telephone (08) 8296 4042
marionncs@resthaven.asn.au

Resthaven Paradise & Eastern Community Services

61 Silkes Road, Paradise SA, 5075
Telephone (08) 8337 4371
pecs@resthaven.asn.au

For more information about this and other services offered by Resthaven, visit:
www.resthaven.asn.au.

Interpreter Services

Use of an appropriately qualified, accredited interpreter can be arranged with the Translating and Interpreting Service of the Department of Immigration and Ethnic Affairs, telephone 131 450.



Maneggiare Osteoartrite del fianco e del ginocchio



L'esercizio

L'esercizio e tenersi in forma sono importanti nel controllare dolore osteoartrite.



Gli esercizi aiutano a:

- mantenere o aumentare flessibilità delle giunture e muscoli
- migliorare la circolazione
- migliorare forza e stabilità
- migliorare portamento.

Tre tipi d'esercizi

- **Distendere delicatamente** - giunture affettate devono essere movimentati attraverso l'intera portata tre volte al giorno.
- **Rinforzare i muscoli.**
- **Aerobica generale** - esercizio cioè nuoto, esercizi nell'acqua, camminare o ciclismo.

Ricordate

Con osteoartrite, le giunture perdono la loro stabilità. Muscoli ben esercitati aiuteranno a dare più.

Consigli Per Sopravvivenza

- Evitare stare troppo in piedi, inginocchiati, seduti, sdraiati, camminare veloce e accovacciato. Cambiare regolarmente la posizione della giuntura affettata.
- Fare attenzione al peso. Perdere peso può diminuire la gravità del dolore della giuntura. Perdere soltanto 5 kg può essere associato con la diminuzione del 50% nel manifestarsi sintomo di osteoartrite del ginocchio.
- Prima di fare esercizi, cercare di applicare calore al ginocchio o muscoli della gamba, che tendono a fare male dopo l'esercizio. Calore umido è migliore. Avvolgere un pacco caldo di blu gel, ottenibile dalla farmacia, in un strofinaccio e applicare al ginocchio/i o muscoli. Dopo l'esercizio, se le giunture o muscoli fanno male, provare un pacco freddo per 10 minuti (avvolto in un strofinaccio). NON mettere ghiaccio o un pacco freddo direttamente sulla pelle.
- Per osteoartrite del ginocchio provare calore (o freddo) applicato per 10 minuti tre volte al giorno per un mese.

- Usare scarpe ben appropriate per mettere meno pressione tra le giunture.
- Usare un bastone (se è stato ordinato) nella mano opposta alla giuntura che fa male. Controllare regolarmente che il puntale di gomma è in buona condizione (cioè non consumato o liscio).
- Evitare movimenti improvvisi.
- Usare stecca / ortotico / aiuto cammino come avvisato.
- Considerare usare servizi d'aiuto per fare più facile la vita come una stecca per raccogliere, un lungo calzante, una sedia da doccia, un sedile gabinetto rialzato. Se un compito particolare causa dolore, parlatene con il fisioterapista o un ergoterapista - ci può essere un modo più facile per farlo.
- Non esagerare l'esercizio.
- Vedere il medico per pomate che possono aiutare il vostro dolore.
- Organizzare la cucina, giardino e altri luoghi di lavoro a minimizzare quanto piegarsi.
- Partecipare a un corso per Maneggiare Artrite attraverso Resthaven.