

[reumatismo.ch](https://www.reumatismo.ch)

Consigli per proteggere le mani - Lega svizzera contro il reumatismo

6–8 minuti

Conoscete «Edward mani di forbice»? In questo film fantasy, Johnny Depp interpreta un timido ragazzo con forbici di metallo al posto delle dita. Le sue «mani di forbice» gli conferiscono capacità straordinarie. Le vicine della sua famiglia adottiva fanno la fila per farsi tagliare i capelli da lui. Il transumanesimo, però, non ha un lieto fine. Le relazioni umane sopraffanno il ragazzo dalle mani non umane che, letteralmente, non riesce ad afferrare il mondo.

Ciò che questa tragicommedia racconta nelle scene e nelle immagini ha una base scientifica. La moderna biologia evolutiva collega strettamente l'evoluzione dell'uomo con lo sviluppo della mano umana. Infatti, sarebbe stato l'affinamento della manualità nell'utilizzo degli strumenti a costringere il cervello umano a superare le sue origini pre-umane.





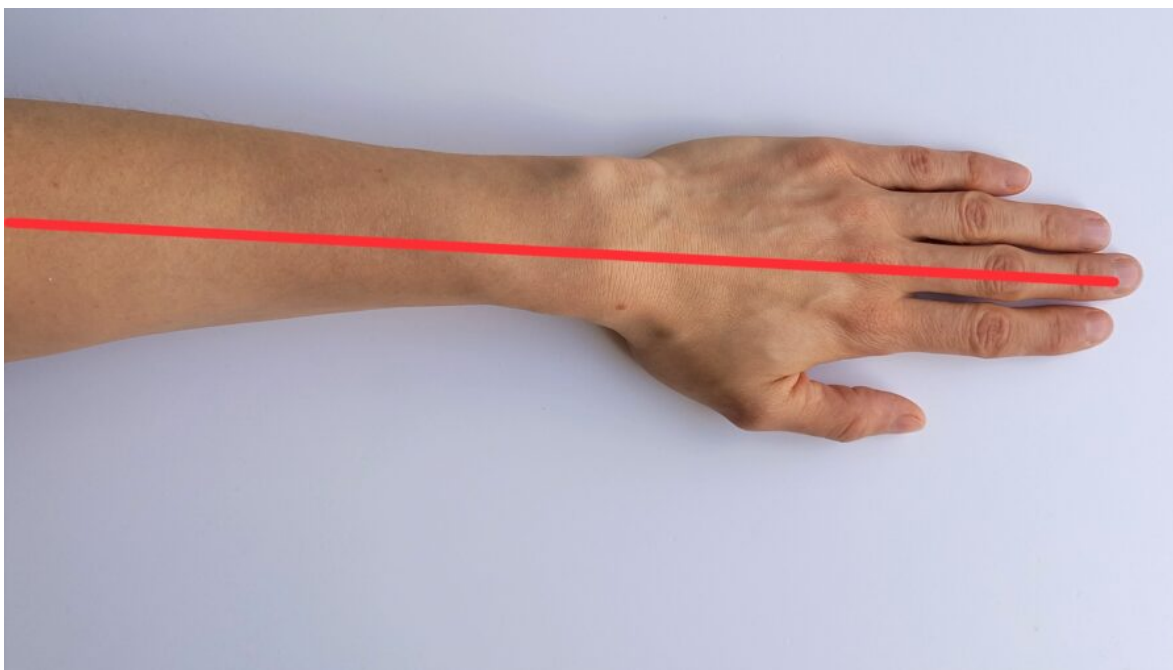
Umano/Gorilla

Se ci confrontiamo con i nostri antenati zoologici, ciò che colpisce è la lunghezza del pollice umano e la forza con cui possiamo opporlo alle altre dita. Nessuna scimmia ci riesce. L'opponibilità del pollice e la sua lunghezza rendono possibili tutte le azioni di presa tipicamente umane che eseguiamo innumerevoli volte nel corso della giornata. Il repertorio funzionale va dalla presa di precisione del pollice e dell'indice alla presa a tre punti di pollice, indice e medio fino alla presa sferica di tutte e cinque le dita. Tutte queste prese ci permettono di afferrare, reggere e muovere un oggetto contemporaneamente.

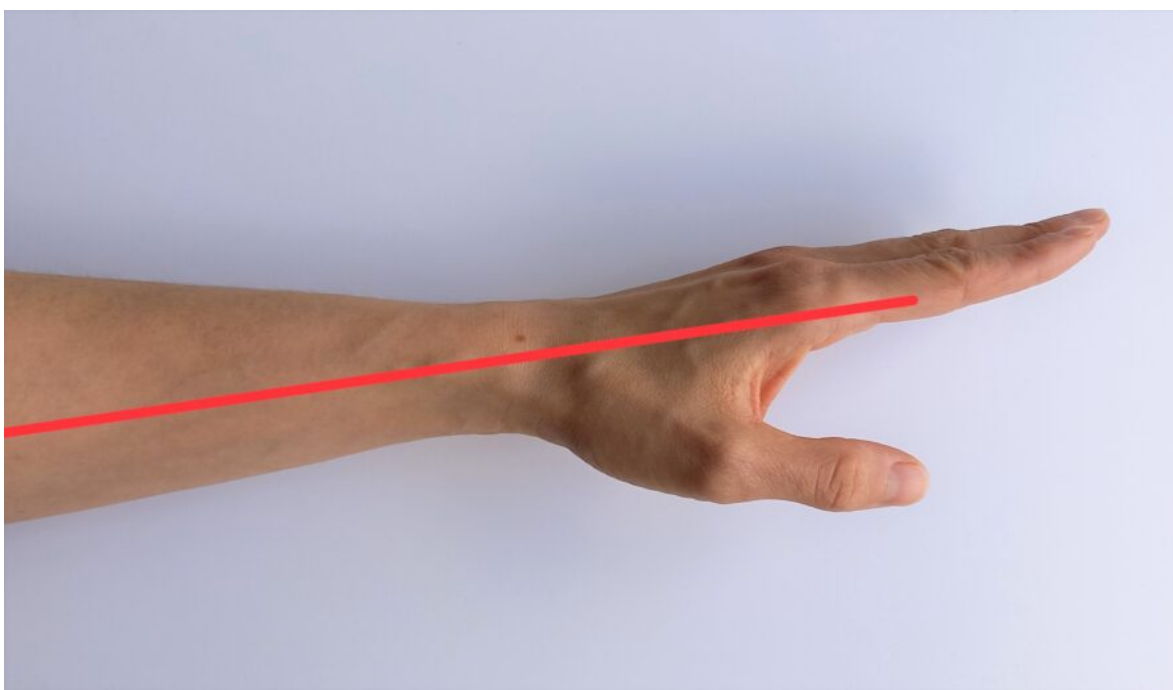
I dolori articolari cronici possono limitare molto i movimenti di presa. Chi ne soffre dovrebbe imparare trucchi e strategie che aiutano a proteggere la complessa articolazione del polso e le piccole articolazioni delle dita. Ecco i consigli della nostra ergoterapista Natalie Scheuermeier.

Movimento e carico in asse

Se si tende ad avere dolore al polso, durante la sessione di ergoterapia viene consigliato di caricare l'articolazione mantenendola sempre «in asse». Per assumere questa posizione occorre posizionare l'avambraccio e il dito medio su una linea retta senza flettere il polso:



Bisogna poi anche allineare l'osso interno dell'avambraccio e le dita estese in linea retta:



Attenersi a queste «linee guida» permette di mantenere il polso in una corretta posizione in asse. In questa posizione, i carichi vengono distribuiti uniformemente sull'intera articolazione proteggendola in modo ottimale dalle forze di pressione e trazione che vi agiscono. Occorre prestare attenzione all'asse del polso

anche mentre si sollevano carichi pesanti con le mani, si lavora applicando molta forza o si svolgono esercizi per il potenziamento delle braccia.

Strizzare in asse

Nella vita quotidiana non è sempre facile lavorare mantenendo una corretta posizione in asse. Molti movimenti tipici delle mani flettono l'asse ideale. Ne è un esempio il classico modo in cui strizziamo il bucato o un panno:



Sbagliato

Per evitare di flettere l'asse del polso ci si deve abituare a una tecnica del tutto nuova. Innanzitutto occorre mantenere in verticale l'oggetto afferrato. Quindi entrambe le mani devono afferrarlo nella stessa posizione: pollice e indice verso l'alto. Assumendo questa posizione iniziale è possibile strizzare strofinacci e panni sottoponendo il polso a un carico in asse.





Giusto

Per offrire la massima protezione ai polsi mentre si strizza qualcosa, si consiglia di sfruttare l'effetto leva degli avambracci. Mentre le mani afferrano l'oggetto, le braccia si muovono fungendo da prolungamento della leva. Sono i gomiti a compiere lo spostamento più lungo, mentre anche le spalle vengono coinvolte nel movimento.

Se si soffre di dolore anche alle articolazioni più grandi (spalle, gomiti), oppure se la funzione di presa delle mani è molto limitata, si consiglia di utilizzare un mezzo ausiliario per strizzare strofinacci e piccoli panni. Nello shop della Lega svizzera contro il reumatismo è disponibile uno [spremi-straccio](#). Questa pratica pressa si colloca sul fondo del lavandino e permette di strizzare senza applicare forza.

Mezzi ausiliari per lavorare in asse

Molti utensili quotidiani non consentono di sottoporre a carichi le articolazioni senza provocare dolore, soprattutto i coltelli. Non è possibile affettare il pane o tagliare una torta con un comune

coltello da pane senza flettere il polso. Maggiore è la pressione che si deve esercitare, maggiore sarà il dolore durante l'attività.



La soluzione per questo problema è un'impugnatura con un'angolatura estrema, per esempio come quella del [coltello da pane](#) disponibile nell'assortimento della Lega svizzera contro il reumatismo. Questo coltello permette di posizionare automaticamente in asse la mano **dinamica** (la sinistra nell'immagine) e trasmettere tutta l'energia per il movimento di taglio dal braccio direttamente alla lama. Allo stesso tempo, la mano **statica** (la destra nell'immagine) è rilassata e viene posizionata orizzontalmente sull'oggetto per mantenerlo fermo applicando una moderata pressione. Questo tipo di coltello da pane permette di tagliare anche pane integrale compatto con una crosta spessa. Il principio dell'impugnatura angolata è applicato anche in altri mezzi ausiliari, come il piccolo [coltello da cucina](#) o l'[artiglio da giardino](#).

Impugnature spesse per le articolazioni delle dita

Molti movimenti, come lavarsi i denti o maneggiare forchetta e coltello, sono difficili se si soffre di limitazioni motorie alle articolazioni delle dita. Per facilitare queste azioni bisogna preferire le impugnature spesse, oppure ispessire quelle sottili. L'ispessimento delle impugnature è un principio fondamentale per proteggere le articolazioni delle dita. Esso trova attuazione nel manico molto spesso del nostro [pelaverdure](#) e nelle impugnature imbottite delle [forbici con lame corte, appuntite](#).



Gli ispessimenti per le impugnature possono anche essere fatti da sé o applicati, come le [impugnature Gripoball](#) (vedi immagine). L'ampia superficie di queste palline riempie il palmo della mano, evitando di dover incurvare i pollici e le dita. Queste impugnature sferiche possono essere applicate a molti oggetti di uso quotidiano, come spazzolini, posate, biro e pennelli permettendo di afferrarli senza fatica, sorreggerli per un tempo prolungato e muoverli con precisione.

Per molti altri suggerimenti per la protezione delle articolazioni potete consultare lo shop della Lega svizzera contro il reumatismo o rivolgervi a una consulenza ergoterapica.

Parole chiave
