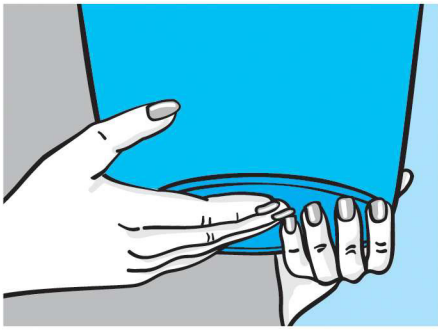
orthoplus

Dr. med. G. Schöppe
Dr. med. A. N. Waubke
Dr. med. A. Helfenstein

Heisinger Str. 15
45134 Essen-Stadtwald
Tel 0201 / 523435-10
www.orthoplus.net

Was können Sie zur Entlastung Ihrer Hand- und Fingergelenke tun?



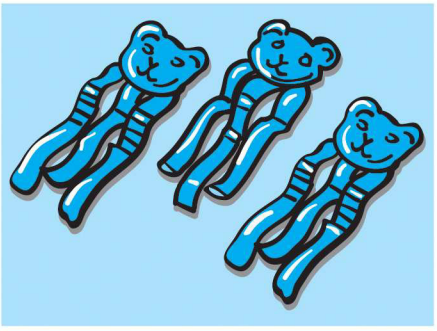
● Tragen Sie Gegenstände nicht mit den Fingern, sondern von unten mit den Handflächen.

● Öffnen Sie Schraubverschlüsse grundsätzlich mit speziellen Hilfsmitteln, wie sie im Handel erhältlich sind.

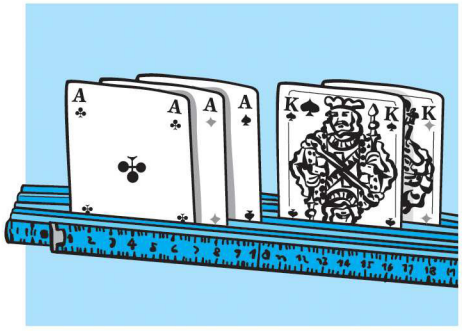
● Bei längerem Lesen sollten Sie Ihre Lektüre nicht mit den Händen und Fingern halten, sondern vor sich auf den Tisch legen oder für ein Buch einen Lesesständer benutzen.

● Benutzen Sie zum Transport Ihrer Einkäufe nach Hause einen Einkaufswagen.

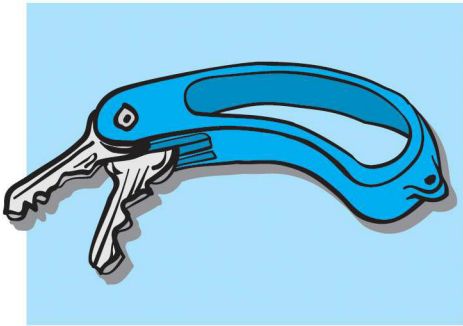
● Tragen Sie Taschen möglichst über der Schulter.



● Verwenden Sie anstelle von Wäscheklammern, die gegen den Widerstand einer Feder aufgedrückt werden müssen, solche bequem zu bedienenden Aufsteckklammern.

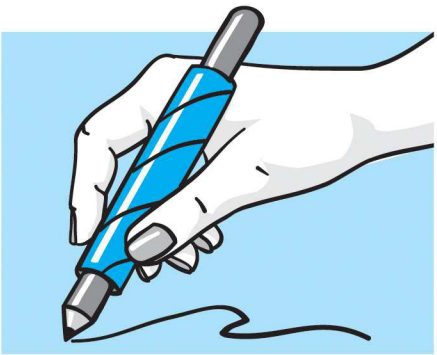


● Ein Zollstock (oder eine Kleiderbürste) lässt sich zum Kartenhalter umfunktionieren, um das statische Halten der Karten zu vermeiden.



● Es gibt spezielle Schlüsselhalter, die das Greifen und Drehen des Schlüssels erleichtern.

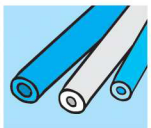
● TIPP: Ein dicker Nagel oder eine Häkelnadel passt in jede Tasche. Durch das Loch im Schlüsselgriff geschoben hilft dieses simple Werkzeug, z.B. einen Schrankschlüssel mit geringerem Kraftaufwand herumzudrehen.



● Für das Schreiben gilt: Je dicker das Schreibgerät ist, desto weniger verspannt und schmerzhaft können Sie es halten.

● TIPP: Umwickeln Sie das Schreibgerät mit Schaumstoff und Heftpflaster oder besorgen Sie sich im Baumarkt Schaumstoffisolierungen.

● Schaumstoffisolierungen, die sich als Griffverdickung eignen, sind im Baumarkt in unterschiedlichen Stärken erhältlich und können nach Bedarf zurechtgeschnitten werden.



Außer Schreibgeräten lassen sich damit z.B. auch Werkzeuge oder Küchenutensilien greiffreundlich umrüsten.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und gute Besserung. Ihre MEDA Pharma GmbH & Co. KG, Bad Homburg MEDA

© MEDA Pharma GmbH & Co. KG