

Artritis en la Agricultura

Makenzie McLaurin Thomas, Texas A&M AgriLife Extension, Texas AgrAbility

Traducido por Elizabeth Gandara-Castillo, Texas A&M AgriLife Extension, Texas AgrAbility

Puede ser una lucha para cultivar con artritis. Algunas tareas se pueden modificar para aliviar la dificultad al requerir menos energía o casuar menos estrés en las coyunturas.

Las opciones incluyen el uso de una herramienta o equipo diferente para tareas específicas, planificación anticipada para aumentar la eficiencia de los procesos, o tener un familiar o empleado completar las tareas que son difíciles de realizar.

Otras consideraciones incluyen:

- Organice el día clasificando las tareas del día en orden de importancia.
- Siempre que sea posible, siéntese mientras trabaja para quitar el peso de las coyunturas. En el granero o en el taller, mantenga una silla, taburete o banco cerca para que pueda descansar de vez en cuando. Cuando esté en el campo o en el patio, siéntese en la parte plana de la parte trasera del camión o vagón para descansar.
- Alterna trabajos difíciles con los más fáciles. Por ejemplo, si reemplazas los postes de la cerca, planea hacerlo por la mañana cuando tengas la mayor fuerza y energía; luego trabaja en proyectos más fáciles por la tarde. Alternar tareas pesadas y ligeras extenderá su energía durante un período más largo.
- Combine tareas similares. Por ejemplo, si varios artículos tienen que ser reparados, trate de hacer todas las reparaciones en el mismo periodo del tiempo.
- Completar todo el trabajo en un área antes de pasar a otra. Por ejemplo, termine todas las tareas del granero antes de comenzar las tareas en otra área.



Las técnicas para crear un lugar de trabajo accesible y cómodo incluyen:

- Utilice aparatos que le puede asistir en horrar tiempo y trabajo en la obra y utilizar herramientas fáciles de agarrar como sea posible.
- Instale interruptores y tomas de corriente para que sean de fácil acceso.
- Organice las herramientas para que sean fáciles de alcanzar y almacenar.
- Reúna los suministros y materiales necesarios antes de empezar a trabajar.
- Transporte o acarree artículos en un carrito (de mano) en lugar de cargar en peso.
- Levante o baje la mesa de trabajo o el banco para reducir la necesidad de doblarse o alcanzarlo.
- El uso de asas (mangos) reconstruidos en herramientas puede ser beneficioso para las personas con menor fuerza de agarre, dolor de manos o entumecimiento mientras agarran objetos.

Las formas económicas de construir asas o mangos incluyen:

- Envuelva una toallita de baño alrededor del mango y fíjelo con cinta adhesiva.
- Envuelva un vendaje ACE autoadhesivo alrededor del mango para el espesor deseado.
- Envuelva al aislamiento de la espuma artesanal o del tubo de espuma alrededor del mango y fíjelo con cinta adhesiva.
- Envuelva las piezas de manguera de goma alrededor del mango y fíjelas con cinta adhesiva.

AGRICULTURA HECHA MÁS FÁCIL

Extensión de llave:

Uno de los problemas a los que se enfrentan las personas con artritis es la dificultad para agarrar objetos pequeños. Una simple extensión de llave, hecha al atornillar una tira de PVC (cloruro de polivinilo) a la llave, hace que la llave sea más fácil de agarrar y operar.



Credito de foto: AgrAbility Toolbox

Easi Grip Garden Tools (herramientas de jardín Easi Grip)

Los trabajadores solamente con un brazo o artritis pueden agarrar y controlar de forma segura sus herramientas Easi Grip Garden Tools (herramientas de jardín Easi Grip) sin doblar la muñeca. Después de un derrame cerebral, amputación, artritis, u otra limitación del brazo es casi imposible utilizar herramientas de mano de jardín estándar. La pala de jardinería, las asas (los azadones cortos) y la mayoría de las otras herramientas pequeñas tienen mangos rectos que obligan a la muñeca a girar hacia adelante mientras se agarra la herramienta. Cuando la muñeca se retuerce hacia adelante de esta manera, la fuerza de agarre de la mano se reduce aproximadamente un 50%. Las herramientas manuales son difíciles de usar con una resistencia al agarre deteriorada o una distancia limitada de movimiento. Las herramientas de jardín de agarre Easi Grip resuelven estos problemas porque permiten al trabajador agarrar el mango sin torcer la muñeca, proporcionando la máxima resistencia al agarre. El puño de apoyo del brazo se conecta al antebrazo para proporcionar control de la herramienta similar al uso de dos manos.



Fork with Arm Support Cuff



Credito de foto: Easi Grip Garden Tools

ProHandle

El ProHandle es un mango auxiliar de diseño ergonómico que se "añade" a cualquier herramienta de palo, como una pala, un rastrillo o una fregona (trapeador). El diseño anima a uno a trabajar con una postura más erecta y menos estresante, reduciendo la tensión y las lesiones en los músculos y coyunturas de la parte baja de la espalda.



Credito de foto: ProHandle

Simplemente Volcarlo pivotante mango de carretilla pivotante

El revolucionario diseño de punto de pivote de esta carretilla permite un funcionamiento bien controlado y ayuda a evitar que el usuario pierda el control de la carretilla.

Ayuda a reducir la carga de peso y la rotación en las muñecas y reduce el par de torción en los codos y la parte inferior de la espalda.



Credito de foto: Simply Dump It

Additional assistive technology resources can be found at: <http://www.agrability.org/toolbox/>

REFERENCIAS

- Farming with Arthritis, 2011 Universidad del Estado de Ohio , revisado por Karen Mancl, PhD.
- Arthritis and Agriculture, 2004 Fundación Artritis, Capítulo de Indiana y Universidad de Purdue.
- Eustice, Carol, & Eustice, Richard. (2008). Guide to Arthritis Pain.
- Coping with Arthritis, 2010 Fundación Artritis, revisado por Brunilda Nazario, MD.