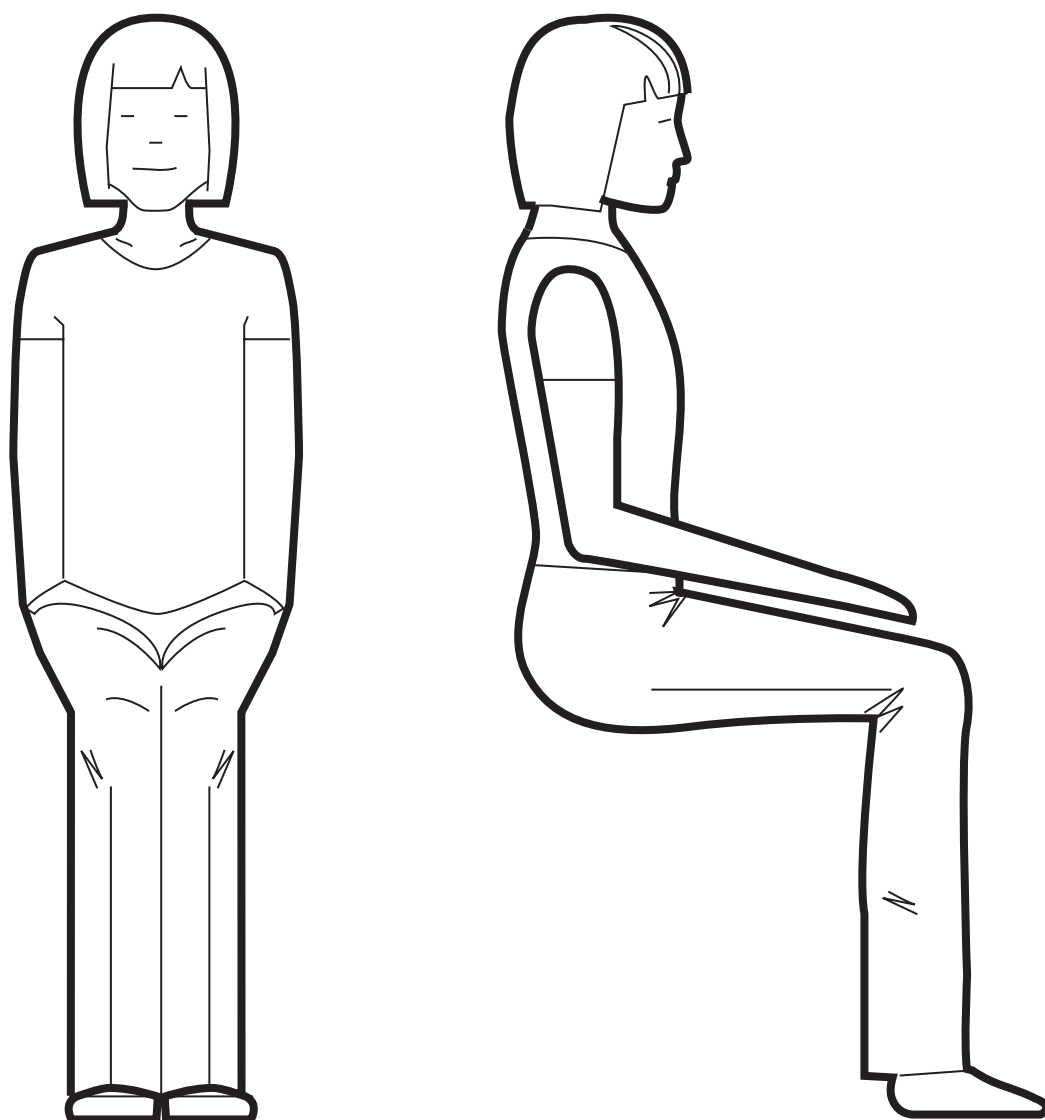

SIDDER DU GODT?

En brugerhåndbog for kørestolsbrugere
Af Helle Dreier



SIDDER DU GODT?

En brugerhåndbog for kørestolsbrugere

Af Helle Dreier

INDHOLDSFORTEGNELSE

FORORD	03
FORMÅL	04
SKADER PÅ KROPPEN	05
Skader på bevægeapparatet(dvs skelet, muskler og led)	
Skader på eller under huden	
Overfladiske skader på huden	
Dybe vævsskader under huden	
KROPPENS SIGNALER	06
EKSTRAORDINÆRE HÆNDELSER	06
SIDDESTILLINGENS CENTRALE FAKTORER	07
1. Stabilitet	07
Sædekogler	
Det 3. støttepunkt	
Hvis halebenet er det 3. støttepunkt...	
2. Trykfordeling	010
Kørestolens ryg	
Kørestolens sæde	
Siddepude	
Armlæn	
Fodstøtter	
3. Hverdagsaktiviteter	013
Om at sidde	
Om at sætte sig	
Om at flytte til kørestol	
Om at flytte til kørestol uden brug af hjælpemidler	
Om at flytte til kørestol med brug af hjælpemidler	
Om liftning	
Om liftsejl	
ANDRE STEDER AT SIDDE	016
BEKLÆDNING	017

SIDDER DU GODT?

En brugerhåndbog for kørestolsbrugere

Af Helle Dreier

DIT EGET ANSVAR	017
HLÆLPERENS ROLLE	018
KØRESTOLEN – ET HJÆLPEMIDDEL TIL AT MULIGGØRE AKTIVITET	018

Manuel kørestol

- Når du sætter dig
- Når du sidder
- Når du ændrer stilling
- Når du kører

Kørestol med mulighed for justering af siddestilling

- Når du sætter dig
- Når du sidder
- Når du ændrer stilling
- Når du ændrer stilling
- Tiltfunktion
- Rygfunktion
- Når du kører

SE PÅ KROPPEN	025
---------------------	-----

- Forfra
- Fra siden
- Oppe fra

REFERENCER	028
------------------	-----

FORORD

Denne brugerhåndbog er tænkt til kørestolsbrugere, der ønsker at vide mere om kørestole, siddestillinger og tryksårsforebyggelse. Det er tanken, at den skal fungere som et supplement til din personlige viden, og at den skal forbedre dine muligheder for at vurdere, hvornår der er behov for at søge professionel, uvildig og produktneutral rådgivning.

Det er mit håb, at denne håndbog kan medvirke til at forebygge alvorlige fysiske, psykiske og sociale konsekvenser af tryksår, der skyldes uhensigtsmæssige siddestillinger og kørestole. Den kan forhåbentlig medføre, at du får flere muligheder for at identificere dine egne risikomomenter i hverdagen, således at du kan tage hånd om dem, inden det er for sent eller snarest muligt derefter. Det er mit inderlige håb, at brugerhåndbogen kan medvirke til, at du som kørestolsbruger får tilstrækkelig viden og handlemuligheder til, at du kan fortsætte med at leve det liv, som du har lyst til uden at skulle lide unødvendige afsavn.

Som forbruger af kørestole, såvel som af vaskemaskiner, skal du kunne træffe dine valg på et oplyst grundlag. Når du skal vælge kørestol, er det bare mere komplekst, end når du vælger vaskemaskine. At vælge og at tilpasse en kørestol kan sammenlignes med at skræddersy et jakkesæt eller at fremstille et par håndsnyede sko. Der er sikkert ikke mange, der vil stille spørgsmålstegn ved, at det hjælper med en skrædder eller en skomager.

Kørestolen skal kunne bringe dig fra sted til sted, men det svære er, at den samtidig skal matche din krop præcist og passe til dine personlige aktiviteter i hverdagen. Selv små detaljer i din hverdag eller små variationer ved de forskellige kørestole kan vise sig at have indflydelse på, hvilket produkt der er bedst til dig. Det er vigtigt, at en analyse af dine individuelle behov kan foregå i dine hjemlige omgivelser.

Du bør kunne efterspørge rådgivning hos terapeuter enten i din kommune eller på det hospital, som du måske er tilknyttet. Der findes også terapeuter, som du kan søge efter på internettet. Prøv evt. at søge med ord som: siddestillingsanalyse, siddestillingsspecialist, tryksår eller tryksårsforebyggelse. Så finder du måske en terapeut i nærheden af, hvor du bor. Det er

terapeutens fornemste faglige opgave at *muliggøre aktivitet*, og hvis hjælpemidler er nødvendige for, at du kan udøve aktiviteter i din hverdag, er det terapeutens rolle at stille sin viden om fx kørestole, siddepuder og forflytningshjælpemidler til rådighed for dig.

Mit udgangspunkt for at udarbejde håndbogen er en faglig baggrund som ergoterapeut. Jeg har mere end 20 års praksiserfaring og har desuden medvirket til at udvikle en metode til siddestillingsanalyse, der har vist virkelig gode resultater med hensyn til forebyggelse og heling af tryk- og vævsskader i forbindelse med den siddende stilling. Hvis du vil vide mere om mine faglige kompetencer, kan du læse på min hjemmeside: www.tryksaar.dk

I litteraturlisten, som kan downloades sammen med denne håndbog, kan du desuden finde den litteratur, der ligger til grund for min praksiserfaring og for håndbogen. Her finder du også en ordforklaring af de væsentligste nøgleord i bogen.

En tak til **TrygFonden**

der gjorde det muligt økonomisk at få ro til at udarbejde denne håndbog midt i en turbulent og travl hverdag.

Også en tak til alle de kørestolsbrugere, som har hjulpet med at læse og give kritik af materialet, til mine kolleger, fagfæller og andre professionelle for inspiration, kritik og opbakning, en tak til de tryksårramte brugere, som har været i mine hænder og tanker, og ikke mindst en tak til "min" usædvanligt hjælpsomme bibliotekar, min tålmodige og talentfulde datter og grafiker Marie L. Dreier samt min øvrige overbærende familie og venner.

Helle Dreier 2010

© Ophavsretten til teksten tilhører Helle Dreier. Teksten må frit downloades til personligt brug og gengives med behørig kildeangivelse. Dog må teksten ikke gøres til genstand for selvstændig kommerciel udnyttelse.

FORMÅL

Formålet med denne brugerhåndbog er at forbedre din viden og handlemuligheder i forhold til at kunne sidde i kørestol, uden at du behøver at løbe en risiko for at tage alvorligt skade af det.

Det er hensigten at fokusere på forebyggelse, og med omtanke og kvalificeret rådgivning kan du komme langt.

Det handler først og fremmest om at forebygge tryksår og dybe vævsskader, men også om forebyggelse af mere langsigtede følgevirkninger ved at sidde i en uhensigtsmæssigt tilpasset kørestol. Både vævsskader og langsigtede følgevirkninger kan i realiteten forebygges ved hjælp af de samme grundprincipper. Målet er at forsøge at undgå, at du kommer i en situation, hvor du føler dig nødsaget til at ligge passivt i din seng for at aflaste din bagdel i stedet for at være aktiv deltager i dit liv. Du skulle meget gerne opnå større indsigt og dermed mulighed for at ændre på din situation, hvis du ønsker det, og hvis der er behov for det. Det er ikke hensigten, at du skal nedsætte dit aktivitetsniveau. Det er tværtimod tanken, at du skal opnå tilstrækkelig indsigt til at sikre dig, at du ikke tager skade af at være aktiv. Så kan du forhåbentlig fortsat deltage i alle de aktiviteter, som du nyder i din hverdag. Der er intet der tyder på, at det i sig selv er et problem at være aktiv. Tværtimod. Det forudsætter dog, at din siddestilling er helt i top – og dermed er uskadelig for dig.

Forhåbentlig vil du og dine eventuelle hjælpere også kunne overføre den nye indsigt til andre risikobetonede situationer, som måske opstår i dit liv og i din hverdag i forbindelse med den siddende stilling. Det kan fx være ved kørsel i bil, indlæggelse på hospital eller i forhold til siddestillinger på alternative sæder i bil eller fly, senge eller andre stole.

Din krop er helt unik, og din hverdag er fyldt med dine egne helt personlige aktiviteter og måder at udføre dem på. Derfor vil der være mange individuelle faktorer at tage i betragtning. Denne håndbog kan umuligt beskrive alle situationer fyldestgørende. Det er alene hensigten at belyse de væsentligste principper og at udpege typiske risikofaktorer, så du måske kan forbedre din egen situation og siddestilling i din helt personlige hverdag.

Det er håndbogens udgangspunkt, at du er eksperten

i dit eget liv, i din egen hverdag og på din egen krop, men også at du har behov for uvildig, produktneutral rådgivning, der kan kvalificere dine valg. Hvis du er daglig bruger af en kørestol og sidder i mere end 15 minutter af gangen, og hvis du helt eller delvist mangler din følesans, bør du have professionel rådgivning af en terapeut med kendskab til siddestillinger, tryksårsforebyggelse og kørestole. Så befinder du dig nemlig i risiko for at pådrage dig alvorlige fysiske skader på kroppen af at sidde.

SKADER PÅ KROPPEN

Hvis din følesans er nedsat eller helt mangler, eller hvis din muskelstyrke er nedsat, er du i risiko for at pådrage dig fysiske skader af at sidde. Der er mindst to alvorlige former for skader, der kan opstå ved at sidde.

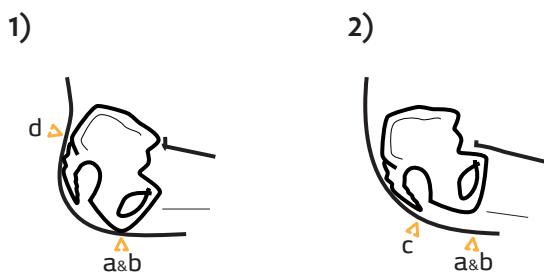
Skader på bevægeapparatet (dvs skelet, muskler og led)

Det kan føre til fejlstillinger og smerter, der på lang sigt kan hæmme dine aktivitetsmuligheder og yderligere øge risikoen for, at der opstår tryk på særligt udsatte punkter.

Skader på eller under huden

Der er tale om tryksår eller dybe vævsskader – fx i nærheden af de knogler, som man kan mærke stikke frem inde i ballerne (sædeknoget **a & b** eller haleben **c**) (tegning 1, 2 & 4). Disse skader kan føre til livstruende situationer. Det kræver hurtig handling både fra dig og dine eventuelle hjælpere, og det forudsætter akut bistand fra professionelle med forstand på henholdsvis sår og siddestillinger.

Begge former for skader kan heldigvis ofte forebygges, og det kan du selv medvirke til. Det kræver at kørestolen passer præcist til din krop, som var den skræddersyet lige til dig. Mange kørestole kan tilpasses præcist til din krop og dine aktiviteter, men det kræver erfaring og indsigt at udnytte disse muligheder. Kørestole, som ikke kan tilpasses til din krop både på sæde og ryg, egner sig ikke til dig, hvis du sidder i mere end 15 minutter af gangen, og hvis din følesans er nedsat eller helt mangler.

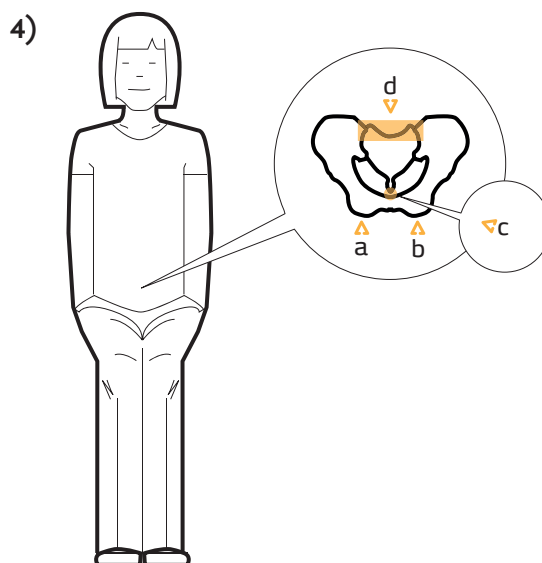


Overfladiske skader på huden

Tryksår kan optræde mange steder på kroppen, men typisk hvor der er knoglefremspring. Det kan fx være på hæle, knyster, rygsøjle, skulderblade og albuer og haleben. Der er sædvanligvis tale om det, som man kalder friktionsskader, der typisk opstår i forbindelse med brug af uflexible betræk og tøj, stoffolder, bleer, liftsejl eller uheldige forflytninger, hvor man fx skraber sig eller rammer noget hårdt, mens man flytter sig. Disse skader ses hurtigt på huden.

Dybe vævsskader under huden

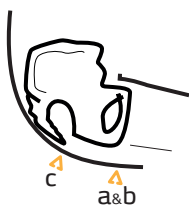
Mange vævsskader i forbindelse med den siddende stilling kan udvikle sig igennem længere tid i al ubemærkethed under huden. Det kan ske dybt inde i det muskelvæv, der er klemt inde mellem knogler, fedtvæv og hud, når du sidder. Denne type vævsskader fører ikke altid til rødme på huden, men kan overraskende bryde frem på hudens overflade som en lille knop, en bum eller en byld efter længere tids ubemærket udvikling. Så vil der ofte være tale om betydelige underminerede skader i det væv, der ligger tættest på knoglerne. Disse dybe vævsskader kaldes på engelsk Deep Tissue Injury (DTI), og udvikler sig altså inde fra dybden i vævet nærmest knoglerne og ud imod huden.



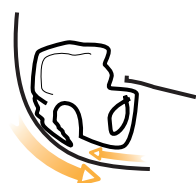
Derfor er det under ingen omstændigheder tilstrækkeligt forebyggende at holde øje med, om huden på bagdelen bliver rød eller er hell! Hvis du sidder i mere end 15 minutter af gangen vil den rette siddestilling derfor være din bedste sikkerhed for, at du kan forebygge, at der opstår tryksår forårsaget af en uhenigtsmæssig siddestilling.

Når du sidder, skal vægten af din krop overføres til kørestolen og siddepuden via dine 2 sædeknogler **a & b** (tegning 1 & 4). Derfor er vævet i nærheden udsat for et særligt højt tryk. Hvis du samtidig sidder og glider en lille smule frem på sædet, fordi du ikke sidder helt stabilt, vil sædeknoglerne ganske enkelt tilte bagud. Derved komprimeres og deformeres vævet og forskydningskræfter – shear – udvikles (tegning 2 & 3). Shear udgør en stor risiko for udvikling af vævsskader.

2)



3)



KROPPENS SIGNALER

Det er vigtigt, at du reflekterer over din krops signaler og reagerer på smerte og ubehag, som måske kan have forbindelse med din siddestilling. Man kan godt blive alment utilpas af, at siddestillingen er uhenigtsmæssig og udgør en belastning for kroppen.

Der kan vise sig at være dybe vævsskader under huden, som endnu ikke er kommet til syne.

Søg læge- og sygeplejefaglig ekspertise hurtigst muligt, hvis du har mistanke om, at der er noget galt. Samtidig er det vigtigt at få hjælp af en terapeut med særlig viden på siddestillingsområdet. Så kan I sammen undersøge mulighederne for at forbedre din situation.

Hvis du har pådraget dig en vævsskade på bagdelen omkring sædeknogler eller haleben, er det sandsynligt, at den er opstået ved at sidde i mere end 15 minutter i en utilstrækkeligt tilpasset kørestol, hvilestol,

sofa, seng, siddepude eller fx i et uhenigtsmæssigt bil- eller flysæde.

Hvis du ønsker at forsøge at fortsætte med at sidde, er en grundig analyse af din siddestilling og af dine hjælpemidler nødvendig. På den måde kan du få belyst, hvilke faktorer ved din kørestol og i din hverdag, der kan have medvirket til, at du har udviklet tryksår. Der kan være behov for at ændre på dine daglige rutiner i kørestolen og måske at ændre på faktorer, der har at gøre med de siddemøbler, som du i øvrigt benytter i hverdagen – herunder evt. også din seng. Der kan måske være behov for, at du i en periode afstår fra særligt risikobetonede procedurer fx i forbindelse med dine forflytninger, men hvilke må bero på en grundig analyse.

EKSTRAORDINÆRE HÆNDELSER

Der kan være forskel på, hvordan du praktiserer hverdagsprocedurer i dit eget hjem, og hvordan du gør, når du fx er indlagt på hospital eller er på ferie.

Dybe vævsskader kan være opstået, mens du har foretaget dig noget helt ekstraordinært.

Hvis din generelle fysiske tilstand fx er blevet betydeligt forringet efter et længerevarende sengeleje, vil en udskrivelse til hjemlige omgivelser ofte kunne føre til ekstraordinære, kritiske situationer, når du måske skal til at klare dig selv igen derhjemme. Betragt en udskrivelse som en ekstraordinær hændelse, og prøv at forberede dig på den ved at gennemgå og konkret afprøve risikobetonede aktiviteter og procedurer i dine hjemlige omgivelser sammen med nogle kyndige terapeuter. På den måde kan du finde ud af, om du midlertidigt skal finde alternativer til dine sædvanlige procedurer fx ved, at du i en periode benytter alternative forflytningshjælpemidler, indtil du har genvundet din styrke i armene.

En ekstraordinær hændelse kan også være knyttet til en ferie, et besøg hos venner og familie eller under en indlæggelse på hospitalet. Du kan måske have været nødsaget til at sidde i meget lang tid, uden at du kunne ændre stilling, eller du kan have siddet elendigt i et flysæde, et bussæde, et bilsæde eller i en uhenigtsmæssigt tilpasset kørestol, hvis du ikke kunne medbringe din egen.

Hvis du står over for en ekstraordinær situation fx hvis

du skal på ferie eller skal indlægges, er det derfor en god ide på forhånd at orientere dig og at gøre opmærksom på dine særlige behov i forhold til fx forflytninger, sengens indstillingsmuligheder, madraskvalitet samt toilet- og badefaciliteter. Så kan du bedre tage dine egne forholdsregler og forebygge uheldsmæssige påvirkninger af din krop. Medbring så vidt muligt din egen kørestol, og få therapeuthjælp til at tilpasse den til din aktuelle tilstand og situation, hvis det er nødvendigt.

SIDDESTILLINGENS CENTRALE FAKTORER

For at du selv kan medvirke til at forebygge vævsskader og andre fysiske skader af at sidde, må du forstå betydningen af 3 helt centrale faktorer, der kan påvirke dine muligheder for at opnå en uskadelig siddestilling.

1. Stabilitet

2. Trykfordeling

3. Udøvelse af hverdagsaktiviteter

1. Stabilitet

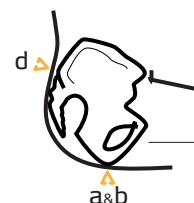
Hvis du helt eller delvist mangler følesansen, er du i risiko for at udvikle tryksår eller dybe vævsskader. Så er det vigtigt, at du prioriterer hele *kroppens stabilitet* i siddestillingen højt.

Stabilitet skal forhindre dig i at glide fremad på sædet, men prøv **ALDRIG** at forhindre fremadglidning ved at sætte dig på et anti-skridbart materiale! Så vil man bare skjule problemet for øjet, men samtidig fremme de forskydningskræfter – shear –, som påvirker vævet i dybden. Risikoen for udvikling af sår vil dermed være forværret.

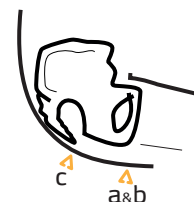
Sædeknogler

For at skabe *stabilitet* i siddestillingen til *hele kroppen* skal du først og fremmest interessere dig for de 2 sædeknogler **a & b**, som du sidder på, og som kan mærkes under hver balle (tegning 1 & 4). De er imidlertid ikke i sig selv udformet til at stabilisere din krop. De har nærmest form som gængerne på en gyngestol (tegning 1 & 2), og vil tilte bagover, hvis de ikke bliver støttet af et 3. støttepunkt. Mange forestiller sig, at det er halebenet **c** (tegning 2 & 4), der skal fungere

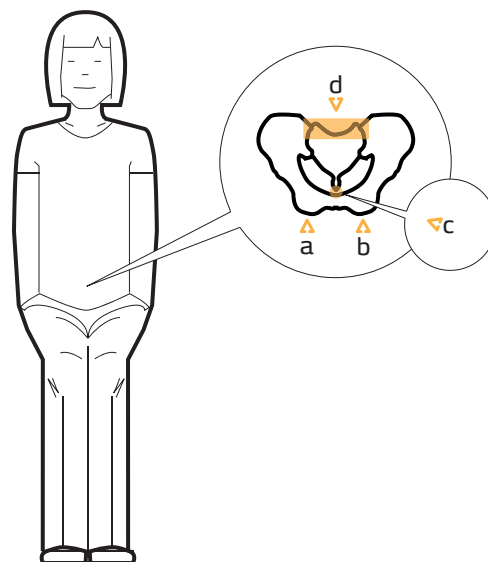
1)



2)



4)



som det 3. støttepunkt, men det er sjældent hensigtsmæssigt. Halebenet bør i princippet kun anvendes som 3. støttepunkt, hvis det ikke er muligt på anden vis at opnå en hensigtsmæssig siddestilling.

Det 3. støttepunkt

Det 3. støttepunkt **d** er i virkeligheden mere et område end et punkt. Det befinder sig nederst på ryggen, hvor hofteknogle og rygsøjle mødes (tegning 5 & 6). Det vil mere præcist sige på overgangen mellem rygsøjle og korsben, og altså noget højere oppe på ryggen end der, hvor halebenet **c** befinder sig. Se grundigt på tegningerne og prøv at lokalisere punkterne på din egen krop, hvis det er muligt, når du ser dig i spejlet. Få eventuelt en hjælper til at lokalisere punkterne på dig selv.

Det er vigtigt, at det 3. støttepunkt **d** især omfatter korsbenet, men også meget gerne har en udstrækning til de store hofteknogler, som man kan mærke ved taljen i siderne og kan følge om på ryggen.

Støtten skal være fast og præcis, fordi den skal bruges til at holde og stabilisere dit bækken i en neutral, opretstående stilling på toppen af sædeknoerne **a & b** (tegning 6).

På den måde får du nemlig i tilgift understøttet rygsøjleens naturlige krumninger, der på den måde kommer til at fungere som en selv bærende konstruktion. Derved kan hovedet balancere, uden at du skal bruge unødvendig energi på at holde det oppe. Samtidig skaber det *stabilitet til hele kroppen*, og du undgår fejlstillinger og ømhed i skuldre, bryst, nakke og hals (tegning 6).

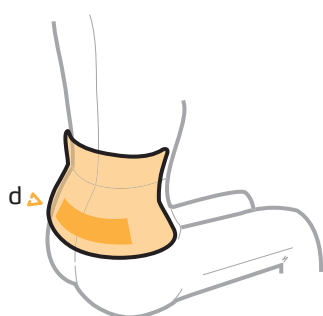
Som du ser, er det altså dit eget skelet, der skal levere stabiliteten i din siddestilling, men det er også nødvendigt at assistere skelettet ved hjælp af kørestolens præcise kropsnærhed og form på både sæde og ryg.

Det er altså bækkenets 3 støttepunkter **a, b & d** (tegning 6), der sammen med kørestolen skal holde dit bækken oppe i en neutralstilling og dermed skal forhindre det i at tilte bagover. Hvis dit bækken tilter bagover, vil du helt naturligt lande på halebenet **c**, og det er ikke så godt (tegning 7).

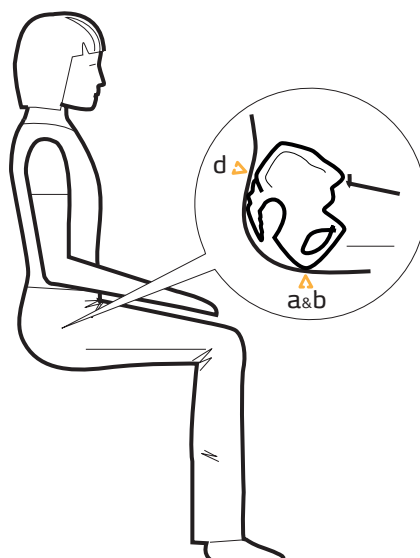
Hvis halebenet er det 3. støttepunkt...

Hvis det af en eller anden grund ikke kan lade sig gøre at stabilisere dit bækken i neutralstilling ved hjælp af disse tre støttepunkter **a, b & d**, kan det undtagelsesvist være nødvendigt at bruge halebenet **c** som et 3. støttepunkt. Hvis det sker, vil dit bækken tilte bagud (tegning 7), og så mister du desværre også samtidig muligheden for at udnytte rygsøjleens medfødte egenskaber som en selv bærende konstruktion. Det medfører ekstra muskelarbejde for at holde hovedet oppe imod tyngden, og sædvanligvis vil det også føre til nedsat bevægelsesfrihed for dine arme og i din overkrop.

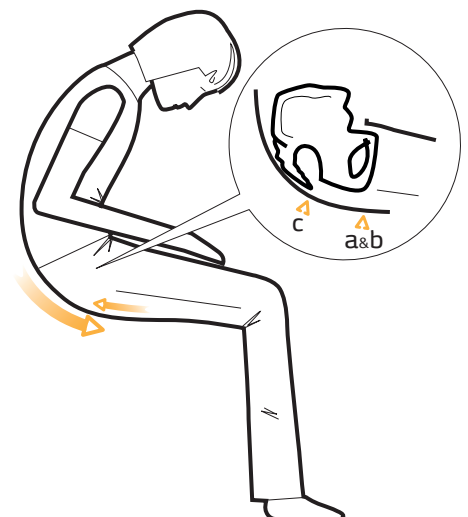
5)



6)



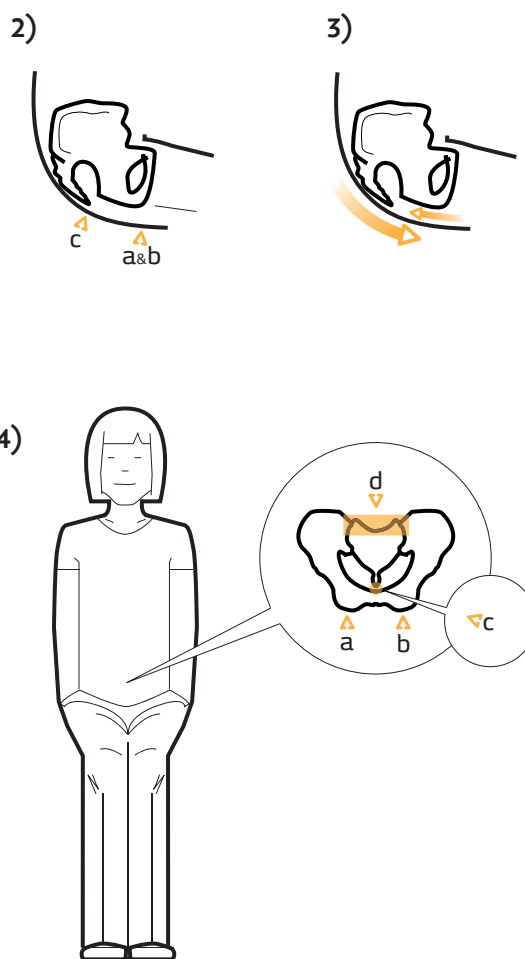
7)



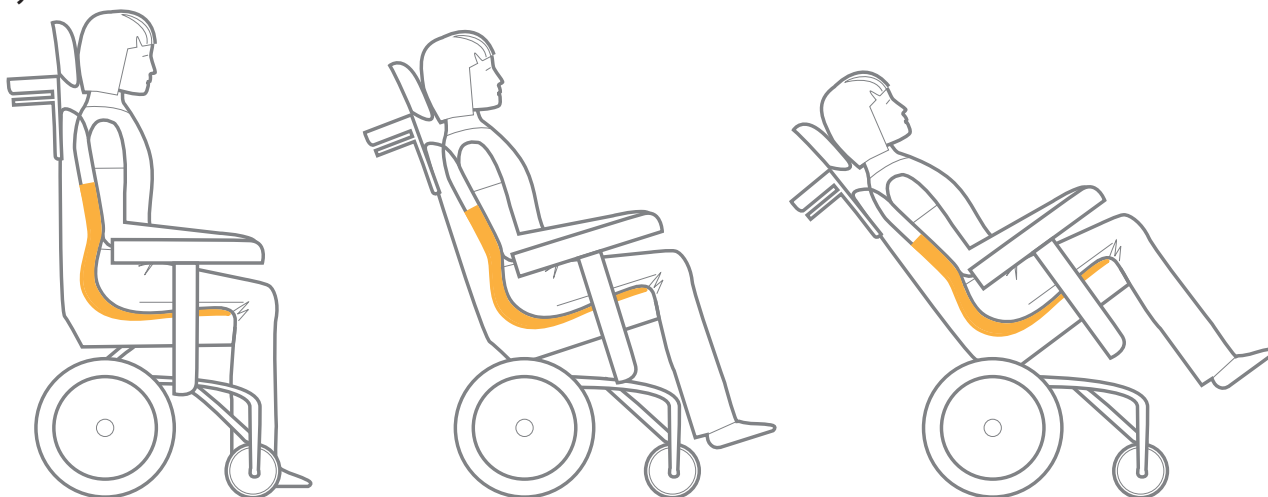
Samtidig vil en sådan position kunne føre til en øget risiko for forskydningskræfter – shear – i forbindelse med sædeknoglerne **a & b** og halebenet **c** (tegning 2 & 3). Et bækken, der er tiltet bagud, og hvor halebenet **c** udgør det 3. støttepunkt, vil derfor i særlig grad kræve opmærksomhed, når den rette siddepude skal vælges. Hvis halebenet **c** udgør det 3. støttepunkt, vil halebenet være udsat for et særligt stort tryk. Derfor vil der sædvanligvis være behov for at vælge et pudeprodukt, der kan følge med kroppen i den fremadglidende bevægelse, som uundgåeligt vil foregå i løbet af en dag. At vælge den rette pude forudsætter inddragelse af ekspertise, der har et grundigt, produktneutralt og uvildigt kendskab til relevante siddepuder på markedet. Det vil desuden være nødvendigt at være opmærksom på at udnytte kørestolens muligheder for stillingskift ved brug af tilt. (tegning 12).

2. Trykfordeling

Tryk på særligt udsatte steder (fx på sædeknogler **a & b** eller haleben **c**) (tegning 4) kan minimeres ved at forøge hele kroppens kontaktflade til kørestolen. Det kan gøres dels ved at forme kørestolens sæde og ryg til din helt personlige form, dels ved at fordele noget af trykket på underarme og fodsåler. Det er meget



12)



almindeligt at forestille sig, at trykfordeling er et spørgsmål om at fordele trykket på kørestolssædet og siddepuden, men udnyt også muligheden for i højere grad at flytte noget af trykket til kontaktfladen mellem din egen og kørestolens ryg (tegning 5 & 8).

Kørestolens ryg

Kørestolens ryg skal tilpasses præcist, så den så vidt det overhovedet er muligt omslutter siderne på det nederste af din brystkasse og passer til din form på ryggen (tegning 5). Hvis du er en mand, kan det være fornuftigt at vælge en kørestol, hvor der kan monteres en ryg, der kan rumme, at du er bredere over skuldrene end over hofterne. Hvis du er en kvinde, kan det være fornuftigt at vælge en kørestol, hvor der kan monteres en ryg, der kan rumme, at du er bredere over hofterne end over skuldrene. Kørestolens ryg skal desuden tilpasses nøje, så den understøtter det 3. støttepunkt **d** i området på overgangen mellem rygsøjle og korsben (tegning 5 & 8).

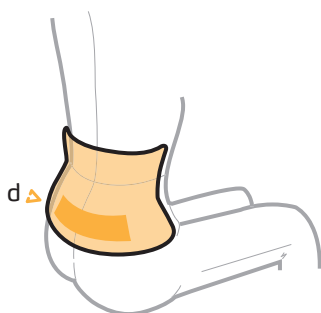
Hvis kørestolens ryg er tilpasset rigtigt, skal du kunne sidde med hovedet i balance øverst på rygsøjlen – uden at du skal bruge energi på at holde det oppe imod tyngden. På den måde vil du nemmest opnå mulighed for at se dig omkring, uden at du skal anstrenge dig og måske blive øm i din overkrop, skuldre og nakke. Det vil samtidig forøge det trykfordelende

areal og mindske risikoen for at skride fremad på sædet. Det vil ofte være mest hensigtsmæssigt at tilpasse kørestolens ryg, så den ikke er højere end skulderbladernes nederste spids. Hvis den bliver højere, skal man være opmærksom på, at den vil kunne hæmme rygsøjle's naturlige krumninger og desuden genere armenes frie bevægelighed. Det kan være en gene, hvis du selv skal køre stolen med drivringe.

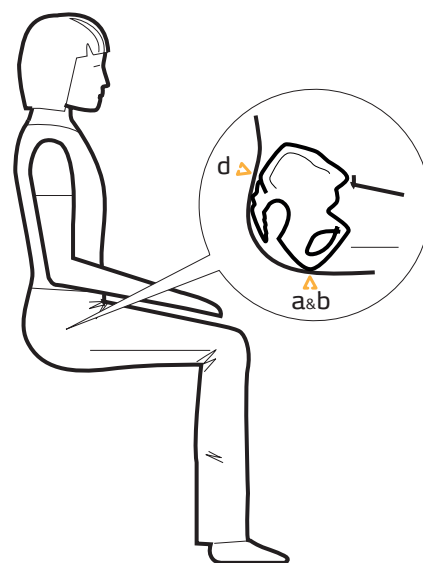
Kørestolens sæde

Dit skelet er anatomisk bygget sådan, at de to sædekno­gler på dit bækken **a & b** stikker ca. 3 cm dybere ned i underlaget end dine lårbenkno­gler, når du sidder (tegning 6).

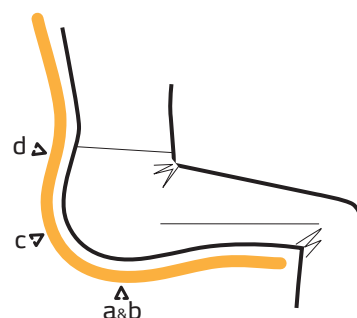
5)



6)



8)



For at fordele trykket bedst muligt betyder det, at formen på kørestolens sædeflade skal passe præcist til denne form på din krop. Derfor skal kørestolens sædeform faktisk være ca. 3 cm dybere bagtil, på det sted hvor sædeknoglerne **a & b** befinder sig (tegning 8 & 10). Forestil dig, at det du sidder på, skal fungere som en slags afstøbning af dig.

Hvis underlaget eller siddepuden er ufleksibel, vil det kunne føre til, at der ikke er tilstrækkelig plads til dine to sædeknogler **a & b**. Så vil dine muskler komme i klemme og være udsat for en betydelig større trykrisiko, end hvis sædebund og siddepude former sig præcist efter hele din bagdel. Samtidig vil det være svært at stabilisere dit bækken i en neutralstilling – på toppen af sædeknoglernes gænger, og derfor også vanskeligt at undgå, at vævet udsættes for forskydningskræfter – shear (tegning 7).

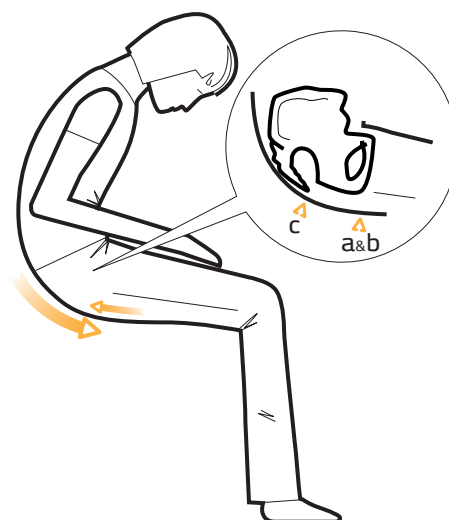
Siddepude

Når du vælger siddepude, skal sædebund og pude matche hinanden. Hvis sædebunden er strammet op eller er en fast plade, og derfor ikke lader sig forme efter dig, skal puden til gengæld være så høj, at den giver dine sædeknogler **a & b** mulighed for at synke tilstrækkeligt ned i pudematerialet svarende til de ca. 3 cm som sædeknoglerne stikker dybere. Hvis du derimod har mulighed for at udnytte, at sædebunden neden under puden kan formes efter, hvor dybt dine bækkenknogler stikker, skal du vælge en pude, der både passer til sædets form og til hele din bagdel og de 3 cm, som sædeknoglerne har behov for (tegning 10). Fordelen ved denne form for trykfordeling kan være, at puden i så fald ikke behøver at være helt så høj, samt at du kan opnå stor stabilitet i kombinationen sædebund/siddepude.

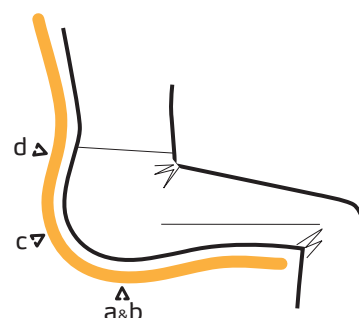
Bækkenknoglerne må ikke kunne stikke igennem pudematerialet og ned på sædebunden. Så er trykfordelingen ikke tilstrækkelig.

Det anbefales at søge professionel og uvildig rådgivning omkring valg af siddepude for at sikre, at der er et godt samspil mellem sædeknogler, bagdel, sædebund og siddepude.

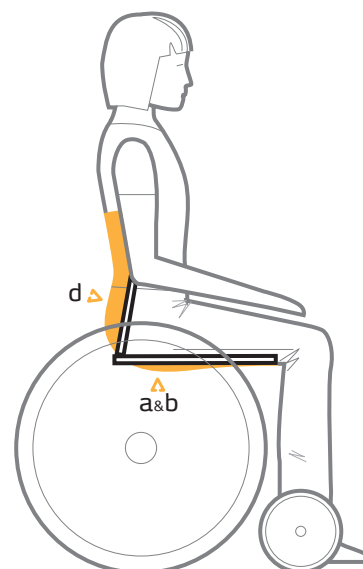
7)



8)



10)



Armlæn

Armlæn skal bruges til at fordele kropsvægten på og samtidig til at understøtte armene, når du hviler dem. Derfor er det vigtigt at højden passer. Man kan fordele ca. 10 % af sin kropsvægt på armlæn, så de er ikke uden betydning.

Fodstøtter

- Fodstøtter kan bruges til at øge det trykfordelende areal. Det kræver at fødderne kan støtte på fodsålen og at vægten kan forplante sig lodret (tegning 9).
- Hvis fødderne er ramt af fejlstillinger kræver det særlige forholdsregler med hensyn til understøttelse. Det vil være klogt at få hjælp til at løse dette.
- Afstanden mellem din knæhase og fodsålerne – underbenslængden – skal passe nøje til afstanden mellem sædets overkant og fodpladerne. Du skal være sikker på, at hele lårets bagside er understøttet. Det er vigtigt for trykfordelingen. Hvis afstanden er for lille, vil kroppens vægt hvile alt for tungt alene på sædeknoglerne, fordi knæene bliver løftet for højt. Hvis afstanden er for stor, vil sædeforkanten trykke på lårets bagside og hæmme blodløbet og nerveforsyningen. Prøv at mærke efter hvis du kan, eller få en hjælper til at mærke under bagsiden af dine lår, om det føles som om der er god kontakt mellem krop og sædeplade. Det fører også til en god trykfordeling.
- Hvis du skifter sko og sålehighøjde en gang imellem, så skal du huske at ændre på afstanden mellem sædets overkant og fodpladen. Det kan måske være fornuftigt at tænke på, når du køber sko, så det ikke bliver et irritationsmoment i din hverdag.
- Fodstøtter, der muliggør en knævinkel på 90 grader (tegning 9) giver den bedste mulighed for at fordele op til 10 % af kroppens vægt. Sådanne fodstøtter fås sædvanligvis som standardtilbehør til kørestole, men man skal af og til bede specifikt om det.
- Brugen af eleverbare benstøtter udgør af flere grunde både en ulempe og risikofaktor i forhold

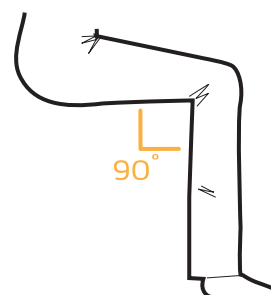
til at udvikle vævsskader på bagdelen. De medvirker nemlig ofte til at forstyrre siddestillingens helt nødvendige stabilitet bl.a. fordi de ofte forhindrer at benene kan placeres i 90 graders vinkel (tegning 9).

- Når muligheden for at løfte benstøtterne op imod vandret udnyttes, fordi man fx gerne vil strække benene, medfører det samtidig, at man kommer til at trække en lille smule i bækkenet, så sædeknoglerne tilter bagover (tegning 3). Det er ikke særlig hensigtsmæssigt, når man har til hensigt at forbedre trykfordelingen.
- Ofte hører man anbefalet, at eleverbare benstøtter kan bruges til at forebygge hævede ben. Det er dog sjældent en relevant mulighed, fordi det forudsætter, at benene skal kunne løftes op over hjertehøjde. Det indebærer dels, at hoved og hjerte skal være placeret lavere end benene, dels at selve udøvelsen af en sådan procedure fører til risiko for at forrykke siddestabiliteten og forringe trykfordelingen, når man igen retter sig op til en siddestilling. Hvis man har behov for at behandle eller forebygge en tendens til hævede ben, anbefales det at benytte sengen til det.

3)



9)



3. Hverdagsaktiviteter

Du kan heldigvis selv medvirke til at forebygge fysiske skader på din krop, hvis du kender de grundlæggende principper for forebyggelse, som de er beskrevet i denne brugerhåndbog i afsnittene om 1. *stabilitet* og 2. *trykfordeling*. Det er ikke muligt at forudsige og beskrive alle de risikosituationer, som du kan komme ud for i din hverdag, men hvis du og dine eventuelle hjælpere forstår principperne, skulle du være godt klædt på til selv at finde på løsninger i alle mulige andre hverdagsituationer. Hvis du synes det er svært, kan du altid søge råd og vejledning hos en terapeut med viden omkring krop, hjælpemidler og aktiviteter. Det kan være, at nye øjne på tingene kan vise nye veje, men din egen sunde fornuft kan bestemt også bruges. Det er i de hjemlige hverdagsomgivelser, du især skal lede for at finde de risikobetonede faktorer. Gennemgå dine helt personlige daglige procedurer kritisk i forbindelse med brug af kørestol, siddepude og forflytningshjælpemidler.

Alle detaljer skal med, også selv om du måske tænker, at det er bagateller. Det er ikke tilstrækkeligt at du forestiller dig, hvordan du vil gøre, når du er derhjemme. Derfor er det heller ikke tilstrækkeligt at nøjes med at fortælle nogen om, hvordan du plejer at gøre. Det skal simpelthen prøves af i praksis i de konkrete hjemlige omgivelser med de konkrete hjælpemidler, som stilles til rådighed for dig i dit hjem. Måske har du brug for en sparringspartner til at hjælpe dig med at analysere disse situationer grundigt igennem. På den måde kan du sikre dig konkrete og realistiske løsninger til dit individuelle og helt unikke hverdagsliv.

Det er centralt for din egen mulighed for at tage ansvar for at forebygge skader, at du opnår indsigt i, hvordan du konkret udfører *hverdagens aktiviteter*. Alle risikobetonede bevægemønstre skal støvsuges for u hensigtsmæssige procedurer, så din *stabilitet* og *trykfordeling* i siddestillingen bliver den bedst mulige. Betragt det som en detektivopgave, hvor du leder efter flere mistænkte. Der kan sagtens være flere risikomomenter i dine hverdagsaktiviteter.

Det kan fx dreje sig om den måde du sætter dig i stolen på, eller måden du sidder. Det kan være procedurer du dagligt udfører, når du skal på toilettet, i bad eller hvile dig i din stol. Det kan være aktiviteter, du udfører i køkkenet, når du skal lave mad eller spise, eller aktiviteter du udfører, når du ligger i din seng.

De fleste aktiviteter kan udføres på forskellige måder. Det gælder om at finde den måde, hvor du løber den mindste risiko for at miste din *stabilitet* og *trykfordeling*.

Om at sidde

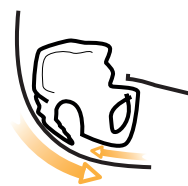
At sidde er en hverdagsaktivitet. Det er ikke meningen, at vi skal sidde og tænke over, *at vi sidder*. Når vi er optaget af noget andet, skal det: *at sidde* bare fungere helt af sig selv.

Når din kørestol er tilpasset rigtigt til din krop, vil det vigtigste tidspunkt være, når du sætter dig.

Om at sætte sig

Det er altså processen: at sætte sig på den rette måde, der har betydning for din stabilitet og trykfordeling i hverdagen. Samtidig er bevidstheden om, hvordan du sætter dig også din mulighed for at forebygge forskydningskræfter – også kaldet shear (tegning 3).

3)



Om at flytte til kørestol

Forflytningerne TIL kørestol, bilsæde eller andre siddemøbler er de vigtigste. Forflytningen skal danne grundlag for, at din siddestilling er stabil og uskadelig, mens du måske sidder i længere tid. En god forflytning er den halve siddestilling. Det har ikke betydning for siddestillingen, hvordan forflytningerne foregår FRA kørestolen.

Om at flytte til kørestol uden brug af hjælpemidler

Hvis du selv klarer forflytningerne er det vigtigt, at du afslutter din forflytning med at løfte dig 100 % fra underlaget. Måske har du brug for at rette på tøjet, efter at du er landet, eller det kan være, at du trækker dig det sidste stykke på plads hen over sædet. Ved derefter at løfte dig fra underlaget giver du vævet en chance for at falde rigtigt på plads, så du ikke ender med at sidde på væv, der er udsat for forskydningskræfter - shear.

Hvis du har været sengeliggende i et stykke tid, og måske midlertidigt er blevet for svag i armene til, at du er i stand til at løfte dig, som du plejer, vil det være nødvendigt, at du i en periode finder andre måder at forflytte dig på. Et midlertidigt alternativ fx i form af hjælpemidler kan måske forhindre, at dit sengeleje afløses af alvorlige vævsskader. Henvend dig fx til den kommunale terapeut og få hjælp til at finde en løsning, mens du bliver tilstrækkelig stærk i armene til igen at kunne foretage dine sædvanlige forflytninger. Hvis du har brug for personhjælp for at flytte dig fx fra seng til kørestol, anbefales det, at du i stedet anvender hjælpemidler for at forebygge skader. Det er ikke muligt at udføre en hensigtsmæssig forflytning alene ved personhjælp, fordi det giver et dårligt udgangspunkt for opnåelse af den rette kontakt mellem krop og kørestolens sæde og ryg. For at opnå den nødvendige stabilitet og trykfordeling til kroppen er det vigtigt at alle 3 støttepunkter **a, b & d** (tegning 1) på bækkenet placeres præcist på de steder i kørestolen, som er indstillet til din kropsform og formåen. Der findes et stort antal hjælpemidler og forflytningsmetoder, som måske kan bruges som alternativer til personforflytning.

Om at flytte til kørestol med brug af hjælpemidler

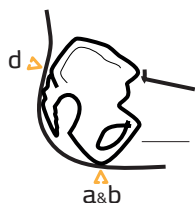
Hvis du bruger forflytningshjælpemidler, er det også her vigtigt, at bagdelen ikke trækkes hen over sædet, hvis du er landet en smule ved siden af det sted, hvor du påtænker at blive siddende. Det er forbundet med risiko for vævsskader, hvis dine hjælpere fx trækker op i bukselinningen bagpå eller i siderne. Hvis der er behov for at rette på siddestillingen, skal det foregå ved hjælp af sejlet, mens du stadig hænger i det – og altså er 100 % fri af underlaget. Det kan måske forbedre forflytningen at finde et alternativt liftsejl eller måske at ændre proceduren bare en lille bitte smule ifølge principperne for 1. stabilitet og 2. trykfordeling.

Din udgangsstilling i kørestolen efter en forflytning skal altså være rigtig fra starten. Det betyder, at hvis den er kikset en lille smule, så er det nødvendigt straks at gøre den om. Af samme grund er det også vigtigt at trække tøj på plads mens du hænger i sejlet, så man ikke risikerer, at komme til at trække bagdelen og sædekuglerne den ganske lille bitte smule fremad, som kan føre til, at bækkenet naturligt tilter bagud (tegning 3). Hvis det sker, forsvinder muligheden for at stabilisere dit bækken i neutralstilling ved hjælp af de 3 støttepunkter **a, b & d** (tegning 1), og så er du faktisk nødt til at starte helt forfra med processen: *at sætte dig*.

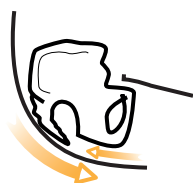
Om liftning

Hvis du ikke selv har kræfter til at løfte dig 100 % fra underlaget, når du er landet på sædet, sker det mest hensigtsmæssige løft med loftlift. En loftlift giver de bedste muligheder for at lande præcist, hvor du skal sidde – nemlig på toppen af sædekuglerne **a & b** og stabiliseret ved det 3. støttepunkt **d** nederst på ryggen. Det gælder om at undgå at korrigerende din sid-

1)



3)



destilling, efter du er landet, fordi det kan forrykke det gode udgangspunkt for at sidde stabilt, trykfordelt og risikofrit i flere timer i træk.

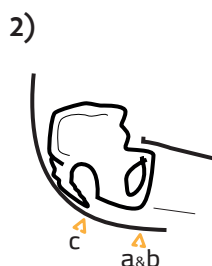
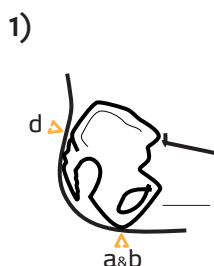
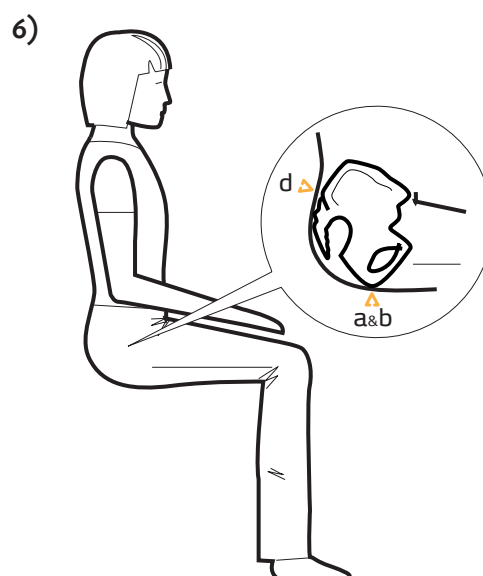
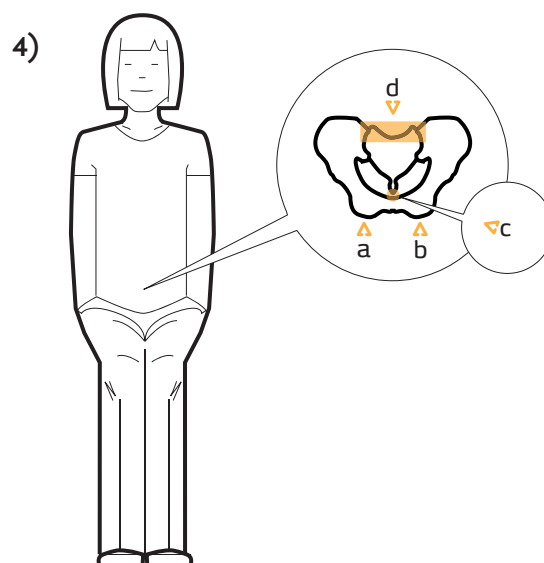
Om liftsejl

Der kan være forskellige behov, forskellige procedurer og forskellige hjælpemidler til løft og forflytning. Hvilke man vælger er afhængig af, hvilken funktions-evnenedsættelse, du har.

- Det rette liftsejl kan ofte gøre underværker og forbedre landingen. Liftsejl skal helst være udformet på en måde, så siddestillingen i sejlet kommer til at ligne den siddestilling, som du skal opnå i kørestolen mest muligt. Derfor er det vigtigt at undgå, at sejlet former kroppen som en banan, og at det i stedet fremmer og understøtter din rygsøjles naturlige krumninger (tegning 6). Ofte vil små, lave sejl bedst sikre det naturlige lændesvaj, men det bør naturligvis afprøves individuelt. Under selve forflytningen i sejlet og i forbindelse med, at du er ved at lande på sædet, kan det være en god ide at få støtte forfra på hofteknoglerne (tegning 4). Så kan man understøtte, at bækkenet skal lande symmetrisk på toppen af sædeknogeterne **a & b** (tegning 1 & 4). Det er bedre både for hjælpernes arbejdsstilling og for din siddestilling at skubbe på begge hofteknogler forfra frem for at skubbe på knæene.
- Det er nødvendigt, at liftsejl er lette at lægge på, og især at de er lette at fjerne. På den måde forrykkes siddestillingens og bækkenets stabilitet ikke. Når liftsejlets benstroppe skal fjernes, og når bukseben skal trækkes på plads, er det vigtigt at være forsigtig og især at undgå at løfte knæene. Selv ganske små bevægelser af sædeknogeterne

kan forrykke udgangspunktet for det 3. støttepunkt **d** og dermed ødelægge den nødvendige stabilitet i siddestillingen.

- Hvis det sker, vil bagdelen lige så stille glide mere eller mindre fremad på sædet, og du vil før eller siden lande på halebenet **c** (tegning 2).



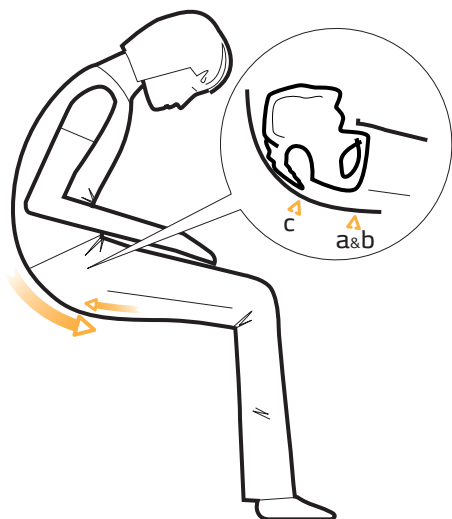
Så vil overkroppen stille og roligt falde sammen og tynges ned af hovedet (tegning 7). Det vil medføre stor risiko for forskydningskræfter – shear – i vævet og dermed risiko for dybe vævsskader. Det vil desuden kunne føre til smerter og ømhed omkring ryg, nakke og skuldre i forbindelse med, at du forsøger at holde dit hoved oppe, så du kan se, hvad der sker omkring dig.

- Det er vigtigt at fjerne liftsejl efter brug og at undgå liftsejl af den type, som er beregnet til at sidde permanent på. Disse øger risikoen for at glide frem og dermed for vævsskader opstået som følge af forskydningskræfter - shear. Materialer, der bruges til liftsejl er uelastiske og udstyret med kraftige syninger, der kan føre til tryk.
- Forsøg at undgå at skulle afmontere fod- og benstøtter i forbindelse med forflytninger. At påmontere dem igen efter landing forstyrrer typisk den stabilitet i siddestillingen, som forflytningen gerne skulle have skabt. Undgå at løfte eller strække benene fremad både under forflytningen og når forflytningen er afsluttet. Undgå at fødderne hænger fast på lægplader, hælstrapper eller anden teknik på kørestol eller lift. Tag Jer god tid til at standse op undervejs for at processen er under fuld kontrol.

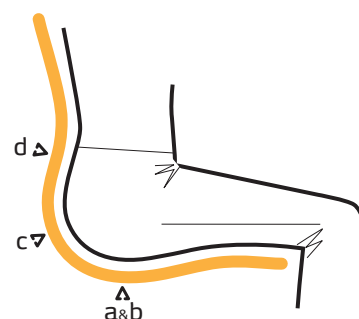
ANDRE STEDER AT SIDDE

- Overvej om du sidder tilstrækkelig stabilt og trykfordelt, når du sidder i et bilsæde og evt. i sofa eller hvilestol. Er der plads til dine sædeknogler **a** & **b** i underlaget, og er hele din bagside af kroppen understøttet? Har du 3 støttepunkter **a**, **b** & **d** som på tegning 8?
- Undgå at sidde op i din seng. Som udgangspunkt er en seng til at ligge i. Hvis du af en eller anden grund har behov for at sidde i din seng i stedet for at ligge, så gør det ultra-kort. Hvis din kørestol er rigtigt tilpasset, er det mere sikkert at stabilisere din siddestilling i en kørestol end i en seng. Så bør du overveje, om du ikke hellere skulle bruge din kørestol. Hvis du alligevel vælger at sidde i din seng, så er det vigtigt, at du sidder stabilt. Hvis du skrider på madrassen nedad imod fodenden og fx skal trækkes opad i sengen en eller flere gange dagligt, så er din siddestilling i sengen ikke acceptabel og udgør en fare for din bagdel. Nogle plejesenge har 4-delt lejeflade. Det betyder, at der er en el-funktion, som automatisk kan tilpasse lejefladen til en siddestilling, ved at inkludere et såkaldt knæ-knæk. Denne funktion kan være en god beskyttelse for

7)



8)



din bagdel, hvis du skal op at sidde i din seng. Men husk, at en seng som udgangspunkt er til at ligge i!

- Vær sikker på, at du ikke kan stikke bagdelen og dine knogler igennem madrassen til sengebunden. Få en hjælper til at mærke under dig, både hvis du sidder, og når du ligger.

BEKLÆDNING

- Buksestof bør være elastisk og uden kraftige sømme og baglommer. Klip – om nødvendigt – baglommerne af dine bukser. Vær også bevidst om det, når du køber tøj. Der findes flere firmaer, der fremstiller godt og smart tøj til mennesker, der sidder, og som evt. også vil medvirke til at omsy dit eget tøj. Giv deres produkter og dig selv en chance.
- Det kan være fristende at gøre plads til vintertøj i kørestolen og måske vælge en stol, der er lidt bredere end du. Det er imidlertid vigtigst, at din kørestol passer præcist til dig – både sommer og vinter. Derfor bør du finde alternative beklædningsgenstande til vinterbrug, der ikke kræver en forøget sædebredde på din kørestol. Der findes flere firmaer, der fremstiller denne type alternativ vinterbeklædning.
- Siddepudebetrækket bør være rigeligt stort og eftergiveligt og bør desuden være fugttransporterende. Når du sidder på din siddepude, skal du helst sidde direkte på det originale betræk. Lad være med at lægge forskellige beskyttelsesmaterialer, lammeskind eller engangsmaterialer oven på betrækket. Det nedsætter pudens trykfordelende effekt og kan derfor gøre mere skade end gavn. Det samme gælder, hvis du fx sidder op eller ligger i din seng. Jo flere lag du sidder på og jo stivere disse lag er, jo mindre trykaflastning.
- Benyt altid standardbetræk og lad være med at benytte hovedpudebetræk eller andre ueftergivelige stofstykker som erstatning. Der bør følge ekstra standardbetræk med til enhver siddepude, når der er tale om risiko for udvikling af vævsskader. Mange siddepuder har et helt særligt betræk,

som har egenskaber, der særligt egner sig til den konkrete pude. Derfor skal man generelt ikke eksperimentere med alternativer.

- Hvis du har behov for at sikre din siddepude imod inkontinens er det ofte muligt at få originalbetræk med disse egenskaber. Vær også her opmærksom på, at materialet skal være rigeligt stort og eftergiveligt, så du ikke kommer til at sidde på en hængekøje af stramt betræk.

DIT EGET ANSVAR

Hver gang du sætter dig i din stol er det vigtigt, at du forsøger at registrere for dit indre blik, om du sidder på en måde, hvor du føler, at du har opnået *stabilitet og trykfordeling*. Til det formål kan det måske være en god ide, at anskaffe et spejl, hvor du kan se dig selv fra isse til fod i den siddende stilling. Det kan være en god måde at holde styr på udvalgte fixpunkter på kroppen, hver gang du sætter dig til rette i stolen. Det kan måske hjælpe dig med at affotografere, hvordan du skal sidde i stolen fra gang til gang. Det kan også være en rettesnor for, om du har opnået *stabilitet og trykfordeling*, at du løfter armene for at registrere, om du er lige så stabil, når du løfter armene, som når du støtter armene på armlænene. Måske kræver det lidt øvelse at lære din krops signaler at kende, og måske forandrer de sig også over tid, hvis du fx lider af en fremadskridende sygdom.

HJÆLPERENS ROLLE

Hvis du har hjælpere, der kommer hos dig på skift, skal du sikre dig, at de også kender til principperne for *stabilitet og trykfordeling*, og at de bruger stolen hensigtsmæssigt – både når du får hjælp til at sætte dig, og når du allerede sidder i stolen.

Selv om du har skiftende hjælpere til at sørge for din siddestilling, så er det alligevel vigtigt, at du selv – så vidt muligt – kan give dine hjælpere gode anvisninger. Du kan eventuelt lade hjælperne gennemlæse denne brugerhåndbog, og derefter kan I måske diskutere indholdet med hinanden. Så kan I måske sammen planlægge nye måder at udføre procedurerne på, hvis det skulle vise sig at være nødvendigt. Du skal være opmærksom på, at du er den eneste person, der altid er til stede.

KØRESTOLEN – ET HJÆLPEMIDDEL TIL AT MULIGGØRE AKTIVITET

Din kørestol skal typisk opfylde flere formål og fx både kunne fungere som dit *transportmiddel*, og som dit udgangspunkt for at kunne deltage i hverdagens aktiviteter. Af og til kan det være vanskeligt at opfylde alle behov, når man vælger kørestol. Ofte må man prioritere imellem flere faktorer. Så er det vigtigt, at kunne prioritere rigtigt.

Der findes mange forskellige kørestole på det danske

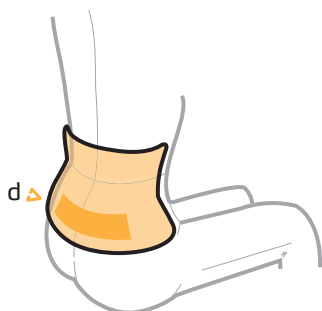
marked. I denne brugerhåndbog omtales 2 typer: manuelle kørestole og kørestole med mulighed for justering af siddestilling.

De fleste kørestole har mange individuelle tilpasningsmuligheder. Det er vigtigt, at udnytte disse. Forestil dig, at din krop skal understøttes med den størst mulige kontaktflade til kørestolen. Alle dele på kørestolen, som er i kontakt med din krop – dvs. din ryg, din ryg, dine underarme og dine fødder skal tilpasses individuelt til din krop. Så giver den størst mulig *stabilitet og trykfordelingsareal*. Det er altså IKKE tilstrækkeligt alene at interessere sig for siddepudens kvaliteter.

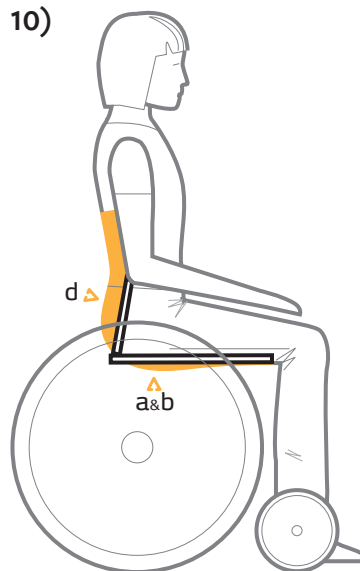
Manuel kørestol

Den manuelle kørestol kan enten være sammenklappelig eller med fast ramme. Det er almindeligt, at den drives fremad med drivringe (tegning 10). Du kan normalt ikke skifte stilling ved hjælp af stolens funktioner i denne type stol. Hvis du har sådan et behov, bør du typisk vælge en komfortstol eller en el-stol. Sædvanligvis kan en manuel kørestol dog tilpasses betydeligt i rygpolstringen og også ofte i sædet. Udnyt disse muligheder, så stolen passer præcist til dig og dine personlige fysiske former og ressourcer. Derved får du det bedste udgangspunkt for at opnå en siddestilling, der både er stabil og trykaflastet (tegning 5 & 10), også selv om du skal bruge dine arme aktivt til fx at

5)



10)



drive stolen fremad. På flere manuelle kørestole er der mulighed for at tilpasse selve kørestolens sædebund til sædeknoglerne **a & b**'s anatomiske form (tegning 10). Ved at udnytte denne mulighed vil du dels opnå et stort trykfordelingsareal på sædet, dels vil det oven i købet medvirke positivt til at stabilisere dit bækken i en neutralstilling og til at opretholde en selv bærende overkrop (tegning 10). I en manuel kørestol kan støtten til det 3. støttepunkt **d**, skabes ved hjælp af kørestolsryggens stropper, der derfor lige på dette område **d** skal være strammet særligt godt op i modsætning til de øvrige stropper, der skal give god plads til overkroppen og helst skal forme sig omkring siderne på dig (tegning 5 & 10).

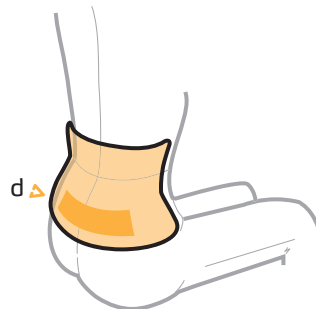
Hvis sædebunden på din kørestol er helt strammet op, kan det enten være, fordi sædestropperne ikke er tilpasset til dig, eller det kan være, fordi sædebunden slet ikke har denne tilpasningsmulighed. I så fald vil det ofte være muligt at få en stropbund monteret som ekstraudstyr på kørestolen (tegning 8 & 10).

Når du sætter dig

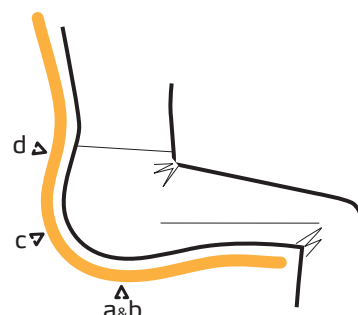
Hvis du fx føler trang til at skubbe din bagdel en lille smule fremad på sædefladen for at finde balance til overkroppen, når du sætter dig, så er kørestolen ikke tilpasset godt nok. Det kan være, at sædefladen under dig er strammet for meget bagtil. Det bør du hurtigst muligt få rettet, især hvis du mangler din følesans. Det kan også være, at rygpolstringen begrænser din rygsøjles naturlige krumninger, fordi den er for stram der, hvor du skal have plads til at stritte med bagdelen eller omkring overkroppen. Vær sikker på, at både sæde og ryg giver rigelig plads til bagdelen (tegning 8). Kørestolsryggen skal forme sig præcist rundt om siderne på din brystkasse for at støtte din overkrop på tværs (tegning 5), og samtidig skal den følge din rygsøjles krumninger fra bund til top, når du ser dig selv fra siden (tegning 8). Vær også sikker på, at den ene rygstrop, der skal fixere dit 3. støttepunkt **d** er strammet rigtig godt op (tegning 5).

Det er fra dette område, at din rygsøjle skal have stabilitet til at bibeholde sine naturlige krumninger, hvorved din rygsøjle opnår stabilitet som en selv bærende konstruktion. Undersøg om du har opnået den størst mulige understøttelsesflade på både sæde og ryg. Prøv evt. at se dig selv i spejlet – både forfra og fra siden og sammenlign med tegning 5, 8 & 10.

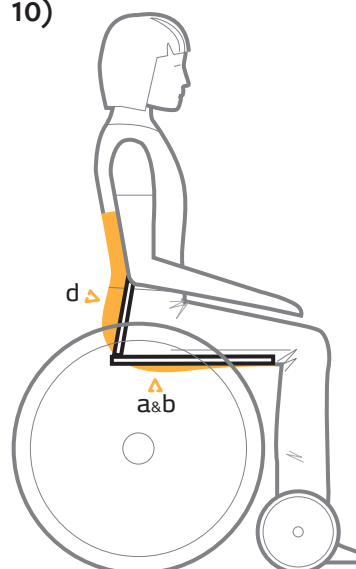
5)

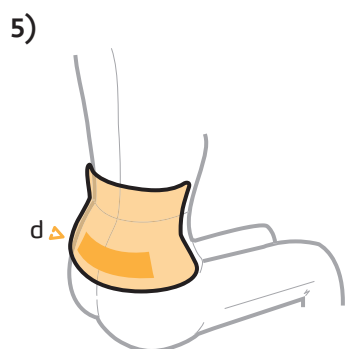
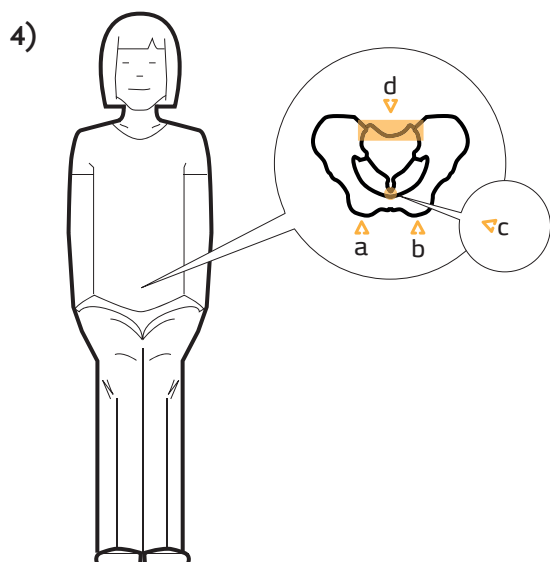
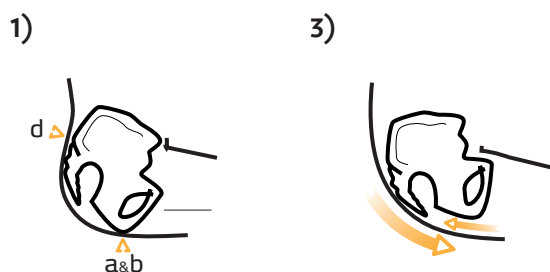


8)



10)





Når du sidder

Du skal kunne manøvrere stolen, uden at du skøjter rundt på sædet. Derfor skal sædebund og/eller siddepude være tilpasset præcist til formen, bredden og dybden på din sædeflade. Rygpolstringens omslutning af din brystkasse kan supplere dine muligheder for at sidde godt og stabilt (tegning 5).

Kørestolens vægt har også betydning for om du kan blive siddende, når du manøvrerer. Jo lettere stol, jo større chance for, at du kan blive siddende stabilt.

Når du ændrer stilling

Det er rigtig vigtigt, at du kan løfte dig 100 % fra underlaget, når du vil ændre din stilling. Enten kan du bruge armene til det, eller også bliver du nødt til at bruge en lift. Det er vigtigt, at du er realistisk omkring din evne til selv at løfte dig op fra underlaget, så du ikke fortsætter med en praksis, som du måske kunne klare, da du var yngre, stærkere eller mere rask. Du er nødt til at tage hensyn til din aktuelle fysiske formåen, hvis du ikke vil risikere udvikling af tryksår og dybe vævsskader.

Når du kører

Du skal kunne køre stolen med et minimum af kraft, og hjulene skal være placeret, så du kan køre stolen med arme og skuldre i en naturlig og neutral position. Skulderbladene skal være frie af rygpolstringen, så du kan bevæge armene frit. Hvis kørestolen er for bred eller for tung, risikerer du at glide fremad på sædet under kørslen, og det kan også føre til vævsskader (tegning 3).

Kørestol med mulighed for justering af siddestilling

Her er der tale om komfort- og el-kørestole. Selv om disse typisk ikke har ryg- og sædestrøpper, sådan som den manuelle kørestol, skal komfortstolens og el-kørestolens sæde og ryg alligevel kunne støtte din krop præcist.

Kørestolens rygpolstring skal støtte dig godt op omkring det 3. støttepunkt **d** ved overgangen mellem rygsøjle og korsben (tegning 4 & 5).

I en komfortstol eller en el-stol, kan støtten fx skabes

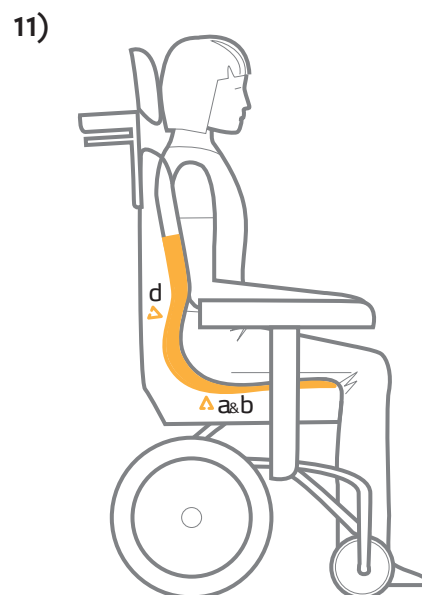
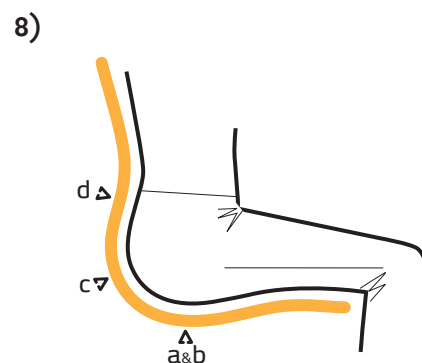
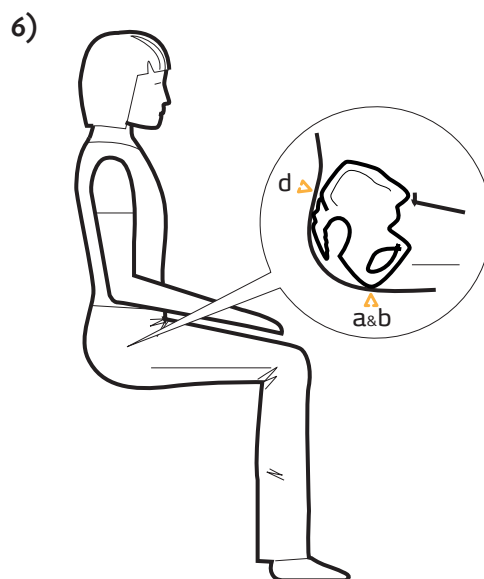
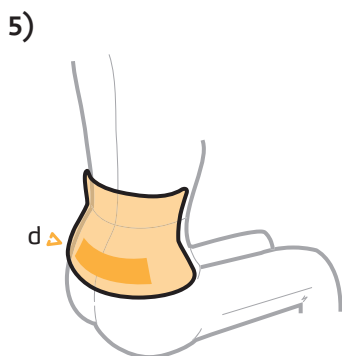
ved ilægning af en bækkenstøtte på det rette område **d** (tegning 11). At finde det rette område på din ryg, lige der hvor det 3. støttepunkt **d** (tegning 5) befinder sig, og at understøtte det hensigtsmæssigt, vil typisk kræve faglig ekspertise, med mindre du selv er overordentlig kropsbevidst.

Der findes endnu ikke mange muligheder for at forme kørestolens sædebund til din krop på komfort- og el-kørestole. Derfor bliver man ofte nødt til at gå på kompromis med det. Det får bl.a. betydning for, hvilken siddepude du vælger at lægge oven på sædebunden. En siddepude til en komfortstol med fast sædebund skal kunne rumme bækkenets anatomiske form (tegning 6).

Den skal altså give mulighed for, at dine bækkknogler **a & b** kan synke ca. 3 cm ekstra dybt ned bagtil i pudematerialet uden at ramme sædebunden (tegning 8 & 11).

Når du sætter dig

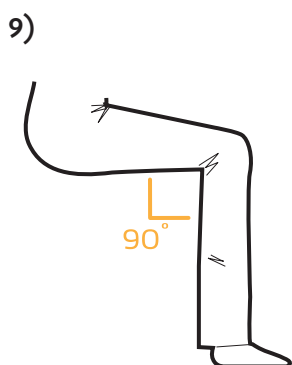
Det kan være en hjælp at bruge tiltfunktionen (tegning 12) bagud på kørestolen, mens liftningen foregår. Det er en god ide at fjerne en eventuel nakkestøtte på kørestolen under liftningen. Det er en god ide at lade benstøtter blive siddende under forflytningen, men man må sikre sig, at fødderne ikke hænger fast på lægplader, hæl- eller lægstropper eller anden teknik under forflytningsprocessen. Det er også vigtigt, at knæene ikke strækkes ud under forflytningen.



Når du sidder

Styringssystemet, som du skal køre din el-stol med, skal være tilpasset til dig, så du kan sidde afslappet med hoved, hals, arme, hænder og overkrop. Du skal naturligvis have mulighed for at kontrollere din synsretning på en afslappet måde. Hvis du benytter joystick, skal armlænet fungere som et stabilt underlag for din hånd og underarm, så du har mulighed for at styre kørestolen præcist, samtidig med at du kan hvile armen. Armlænet skal desuden kunne fungere som et trykfordelende område.

Det er ofte muligt at montere forskellige slags fod- og benstøtter på en el-kørestol. Det er almindeligt at tilbyde el-benstøtter, der ofte kan løftes til vandret. Det er imidlertid ugunstigt for bevarelsen af en stabil og trykfordelt siddestilling. Derfor kan det ofte være en god ide at vælge fodstøtter, der giver mulighed for at sidde med knæene bøjet 90 grader (tegning 9).



Der kan både være tale om delte standard-benstøtter og om en central benstøtte. Det afhænger meget af dit personlige fysiske funktionsniveau og måske også af dine fysiske rammer, hvilken type der egner sig bedst til dit behov.

Husk at en kørestol er et avanceret hjælpemiddel, der kan transportere dig fra sted til sted, og som du skal kunne opnå en god siddestilling i.

Det er ikke hensigtsmæssigt at forvente, at den også samtidig skal kunne fungere som seng eller som et gymnastikredskab.

Når du ændrer stilling

Komfortkørestole og el-kørestole er sædvanligvis udstyret med mekaniske eller elektriske justeringsmuligheder, så du eller dine hjælpere kan ændre siddestilling i stolen. Det er en rigtig god ide at skifte stilling

ofte for at ændre lidt på tyngdekraftens påvirkning af kroppen. I de fleste komfort- og el-kørestole er der 2 indstillingsmuligheder: en tiltfunktion (tegning 12 se side 23) og en rygfunktion (tegning 13 se side 23).

Tiltfunktion på kørestolen

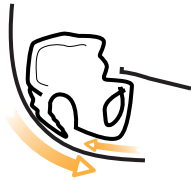
I hverdagen kan du benytte stolens tiltfunktion, når du skal ændre stilling (tegning 12 se side 23).

Det er en funktion, der tilter både sæde, ryg, armlæn og fodstøtter samtidigt. Her bevares vinklen mellem sæde og ryg – dvs. din hoftevinkel – under bevægelsen. Det er en virkelig god funktion at tilte stolen bag ud så ofte som muligt. Derved kan man ændre på tyngdekraftens indflydelse på bagdel, fødder, arme og ryg uden at forandre den grundlæggende og nødvendige stabilitet.

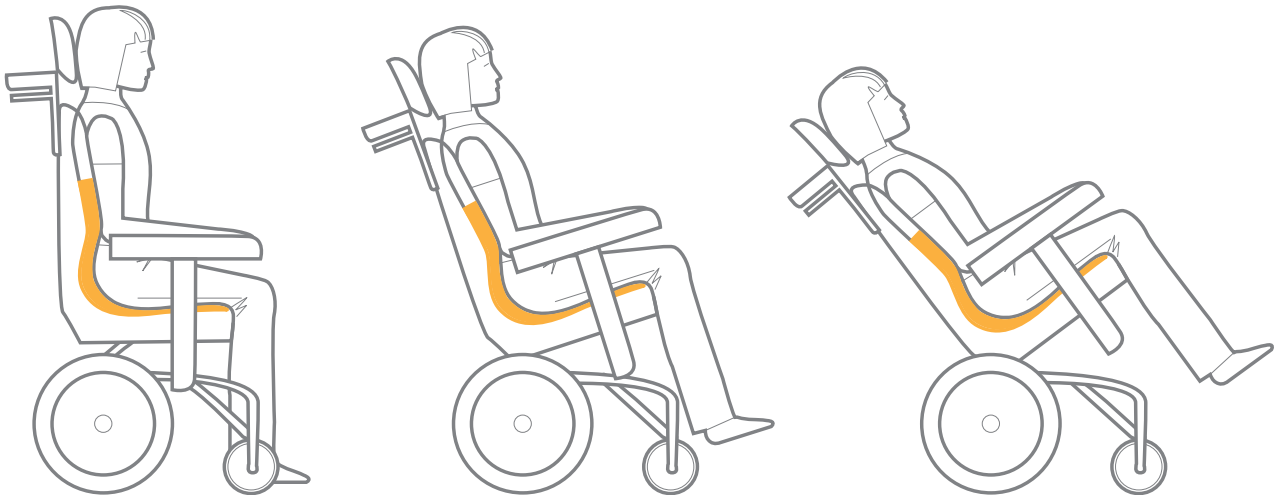
Benyt dog under ingen omstændigheder muligheden for at tilte fremad med stolen, hvis denne funktion findes på stolen. Du vil risikere at skride fremad på sædet, og dermed kan du pådrage dig alvorlige vævsskader som følge af forskydningskræfter – shear (tegning 3 se side 23). At kunne tilte stolen fremad kan alene benyttes i forbindelse med, at du skal rejse dig FRA stolen. Det er ALDRIG en god ide at benytte denne funktion, når du skal sætte dig. Hvis funktionen findes og du måske uforvarende kommer til at benytte den, kan du evt. bede om at få funktionen spærret, så du aldrig uforvarende kommer til at overskride vandret. Så vil du i tilgift ofte kunne opnå, at stolen kan tilte et lille stykke ekstra bagud.

Overvej om der måske skulle være nogle situationer i din hverdag, hvor du faktisk føler dig nødsaget til at sidde på dit kørestolssæde, mens det er tiltet fremad. Måske er det noget du benytter, hvis du ikke kan komme ind under et bord med din stol derhjemme. Måske kan du ikke få knæene ind under ratstammen i din bil på anden måde. Hvis det er et dagligt tilbagevendende problem, anbefales det, at du tager kontakt til en terapeut for at undersøge, om det er muligt at få ændret – enten på omgivelserne eller på stolen. Hvis det blot er et problem, som du oplever ekstraordinært, når du fx er på besøg, på restaurant eller foretager dig noget andet helt særligt og enestående, så må du prøve at finde andre løsninger i situationen, som ikke udgør en risiko for, at du kan skride fremad på sædet (tegning 3 se side 23).

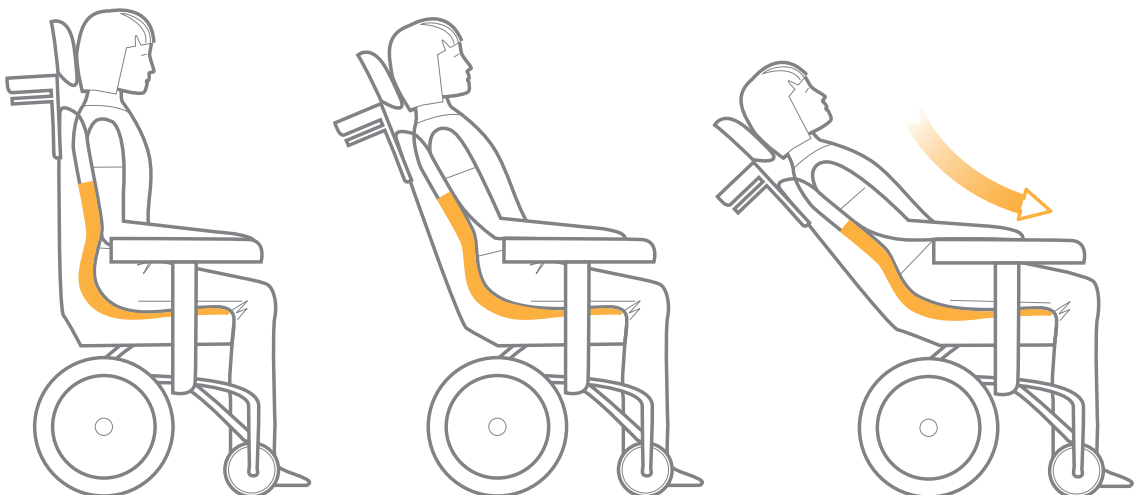
3)



12)



13)



SIDDER DU GODT?

En brugerhåndbog for kørestolsbrugere

Af Helle Dreier

Rygfunktion på kørestolen

Det anbefales til gengæld at undlade at benytte rygfunktionen i hverdagen (tegning 13 se side 23). Rygfunktionen giver mulighed for separat at lægge kørestolsryggen ned. Derved åbnes hoftevinklen. Denne funktion bør IKKE anvendes i hverdagen; slet ikke hvis du lider af nedsat eller manglende følesans. Prøv at finde andre løsningsmuligheder. Funktionen udgør en betydelig risiko for udvikling af dybe vævsskader, når du efter at have benyttet rygfunktionen til at lægge dig ned, gerne vil op at sidde igen. Så vil rygfunktionen skubbe dig en ganske lille smule fremad på sædefladen. Måske er det ikke noget, som du selv umiddelbart kan registrere, fordi det er ganske, ganske lidt, der skal til. Det kan imidlertid være tilstrækkeligt til, at du efterfølgende ender med at sidde på væv udsat for forskydningskræfter – shear (tegning 3 se side 23). Rygfunktionen egner sig derfor bedst til den indledende tilpasning af stolen til dig og din krop. Derefter kan det ofte være hensigtsmæssigt helt at afmontere den eller at gøre funktionen inaktiv.

Hvis der skulle være procedurer i hverdagen, som du umiddelbart mener, du ikke kan udføre uden rygfunktionen, så bør du genoverveje, om du måske kunne finde andre måder at udføre disse på. Hvis du derefter stadig ikke mener, at det kan lade sig gøre at ændre procedurer, så bør du minimere antallet. Samtidig bør du undlade at benytte rygfunktionen til at rejse dig op til siddende stilling igen. Det indebærer fx, at du bliver nødt til at få en hjælper til manuelt og meget forsigtigt at hjælpe dig op og frem i siddende stilling igen uden brug af rygfunktionen. Når du først sidder fremme og oppe uden at du samtidig læner dig op ad den, kan rygfunktionen bagefter aktiveres elektrisk eller manuelt til en siddende position. Først derefter kan du igen læne dig op ad ryggen.

En sidste mulighed for at forsøge at undgå at tage skade af at benytte rygfunktionen kunne være at benytte den i kombination med tiltfunktionen. Det indebærer, at du retter rygfunktionen op fra ligge- til siddeposition mens stolen stadig er tiltet bagud, og først derefter tilter dig det sidste stykke op til en siddeposition. Det er dog bedst at undgå at benytte funktionen i hverdagen, hvis det overhovedet er muligt.

Når du kører

Hvis du selv skal køre komfortkørestol på drivhjulene, skal disse være hensigtsmæssigt placeret i forhold til dine arme og skuldre. Ellers bliver du slidt og øm af at køre. Du skal sikre dig, at du sidder stabilt, og at du ikke kommer til at trække dig fremad på sædet under kørslen fx for at holde balancen. Som udgangspunkt er en komfortkørestol ikke særlig velegnet til selv at køre med drivhjul. Måske kan det hjælpe at bruge tiltfunktionen i stolen og derved lade sædet skråne en lille smule bagud under kørslen. Det kan også anbefales ved kørsel i el-kørestol. Så er du mere sikker på, at du ikke glider fremad på sædet på grund af ujævnheder og rystelser forårsaget af underlaget (tegning 3 se side 23).

SE PÅ KROPPEN

For at du kan opnå indsigt i din egen siddestilling, kan du starte med at se på dig selv i et spejl fra isse til fod. Det vil være et rigtig godt redskab til at beherske dine egne siddemuligheder og for at kontrollere din siddestilling, og kan medvirke til at sikre, at du ikke tager skade af at sidde.

Forfra

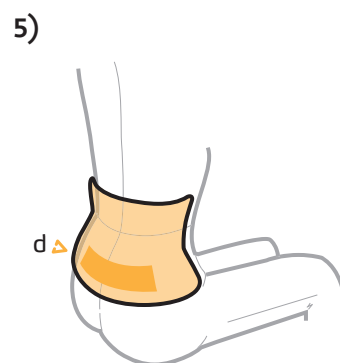
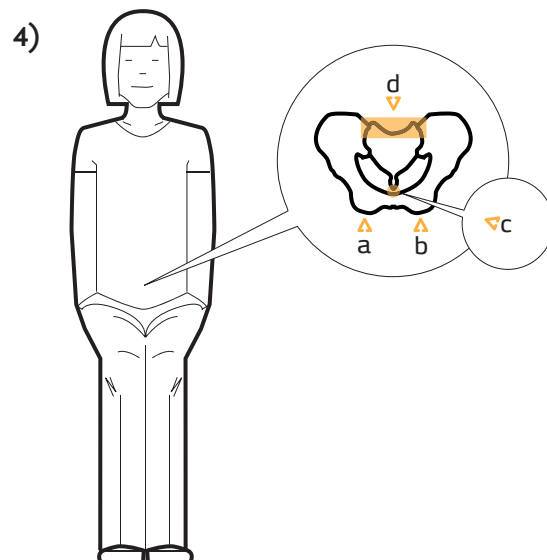
Se på dig selv forfra, mens du prøver at koncentrere dig om at slappe af.

- Ser dine øjne ud til at stå vandret, når du sidder (tegning 4)?
- Kan du uden anstrengelse holde dit hoved og syn fokuseret lige ud, mens du sidder?
- Ser dine skuldre ud til at stå vandret - og symmetrisk (tegning 4)?
- Har du mulighed for at opnå understøttelse af dine underarme fra albue til håndled?
- Ser dine hofter ud til at stå vandret (tegning 4)?
- Er dine lår parallelle eller falder de ud til siderne (tegning 4)?
- Er dine knæ lige høje (tegning 4)?
- Er dine fødder understøttet fuldt ud og på flad fod?
- Omslutter kørestolen din brystkasse på siderne, så du uden anstrengelse kan sidde symmetrisk og i balance, selv når du ikke har mulighed for at støtte på armene (tegning 5)?
Prøv evt. at løfte armene og at vurdere, om du tilter til en af siderne eller fremad imens.

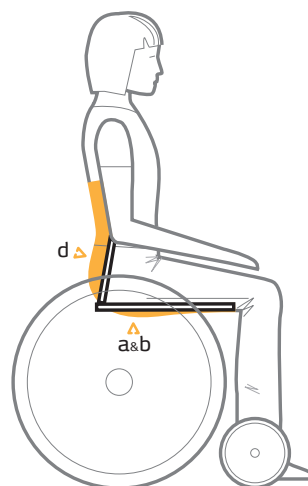
Fra siden

Se på dig selv fra siden, mens du prøver at koncentrere dig om at slappe af.

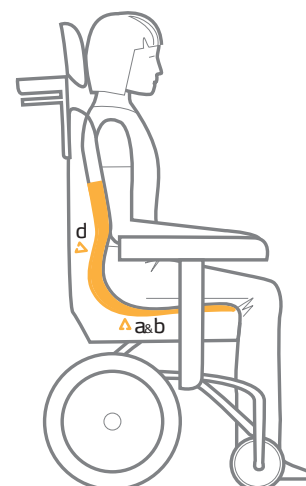
- Er din bagdel helt tilbage i kørestolens sæde (tegning 10 & 11)?
- Er der plads til din bagdel eller støder den på rygrør eller rygpolstringer som gør, at du ikke kan udnytte hele sædedybden eller lande "oppe" på



10)



11)



bækkenknoglernes toppunkt, sådan som tegning 1 og 8 viser (se side 27) ?

- Er der balance i din overkrop og rygsøjle, så den hviler stabilt i kørestolsryggen, når du ser på det fra siden (tegning 6 & 11 se side 27)?
- Husk at det er kørestolen, der skal fungere som erstatning for din nedsatte muskelstyrke. Støtter den ikke tilstrækkeligt, vil du typisk synke spontant sammen i overkroppen, glide fremad på sædet og ”tabe hovedet”, så du skal bruge energi på at se fremad og op (tegning 7 se side 27).
- Er det 3. støttepunkt på overgangen mellem korsben og rygsøjle sikret og tilstrækkelig stabilt til, at du kan holde dig oppe på ”toppen” af de 2 sædekogler under sædet a & b (tegning 6 & 11 se side 27)?
- Er hovedet i balance for enden af rygsøjleens naturlige krumninger, så der ikke skal bruges kræfter på at holde det oppe imod tyngden (tegning 6 se side 27).
- Kan du helt afslappet se i den retning, du ønsker, og dreje hovedet frit, som du vil?
- Er der en sædevinkel mellem din ryg og dine lår på ca. 90 grader (tegning 8 se side 27)?
- Er der en knævinkel mellem dine lår og underben og en fodvinkel mellem dine underben og dine fødder på ca. 90 grader (tegning 9 se side 27)?
- Er dine fødder understøttet på flad fod?
- Prøv at mærke på undersiden af lårene, om siddepuden understøtter dine lår helt frem til knæene i hele din sædedybde. Din bagdel skal være helt tilbage og bækkenet støttet imod ryglænet på det 3. støttepunkt (tegning 8 & 11 se side 27).
- Måske skal du bede en hjælper om at mærke efter. Hvis sædedybden er for stor, kan det betyde, at du ikke kommer helt tilbage på sædet. Så vil der være frigang mellem din bagdel og kørestolens ryg, og så vil det være umuligt at opnå den rette støtte til det 3. støttepunkt (tegning 5 se side 27).
- Prøv at se på tegningen (tegning 8, 10 & 11 se

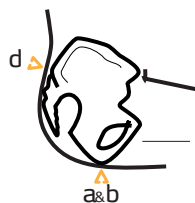
side 27) og få en fornemmelse af, hvordan kørestolens sæde og ryg skal formes, for at den passer til din personlige kropsform i den siddende stilling.

Oppe fra

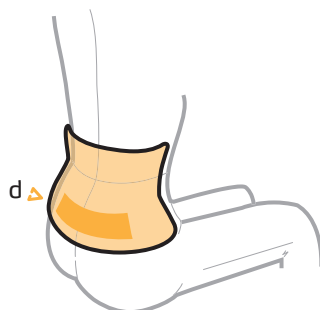
Flyt blikket fra spejlet og se oppe fra og ned ad din egen overkrop, lår, knæ og (måske) fødder. Det er meget vigtigt, at du reflekterer over, hvilke signaler din krop sender. Det er også vigtigt, at du reagerer på smerte og ubehag i forbindelse med din siddestilling. Måske er det nødvendigt at opsøge læge, sygeplejerske eller terapeutfaglig ekspertise.

- Har du indtryk af, at din overkrop er symmetrisk placeret i stolen? Hvordan føles det?
- Prøv at mærke efter, om du føler dig understøttet i overkroppen, eller om der er lidt frigang i siderne? Måske kan du mærke, at du tilter en smule til den ene side, når du løfter armene? Hvis det er tilfældet bør siderne tilpasses yderligere og tættere på dig.
- Prøv at undersøge, om du kan blive mere svajrygget, end din understøttelse faktisk støtter dig i. Det handler om at få god kontakt mellem stolens ryg og dit 3. støttepunkt (tegning 5 se side 27).
- Vurder om dine knæ er lige lange. Hvis de ikke er lige lange, kan det være en god ide at få en terapeut til at undersøge, om stolen kan tilpasses bedre til dig eller om forflytningerne kan forbedres.
- Prøv at lægge mærke til, om du glider fremad på sædet i løbet af dagen, eller om du glider fremad, når du sætter dig. Det kan se ud som om dine lår bliver lidt længere i løbet af dagen, og at dine lår derfor mister lidt af siddepudens understøttelsesflade. Samtidig vil din krop sædvanligvis falde forover som på tegning 7 (se side 27).
- Det kan være et meget godt fixpunkt for at holde øje med, om du glider fremad. Hvis det er tilfældet, bør du have professionel hjælp til at rette op på det.

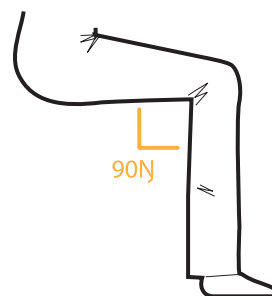
1)



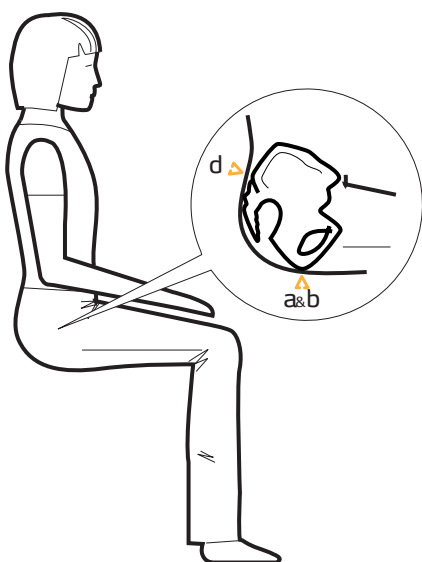
5)



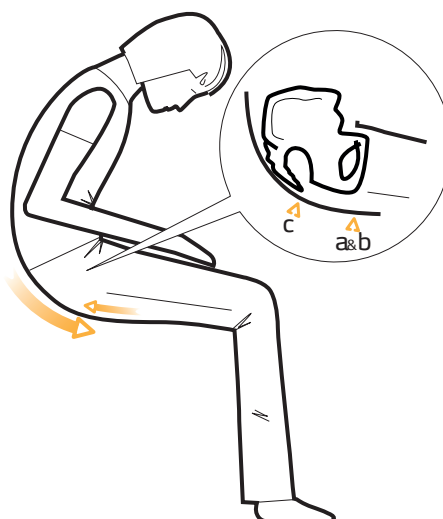
8)



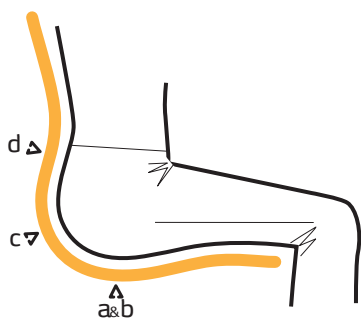
6)



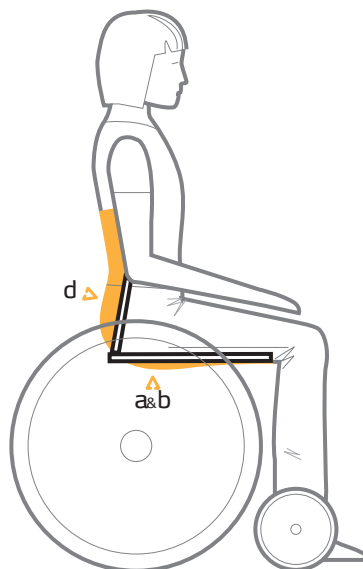
7)



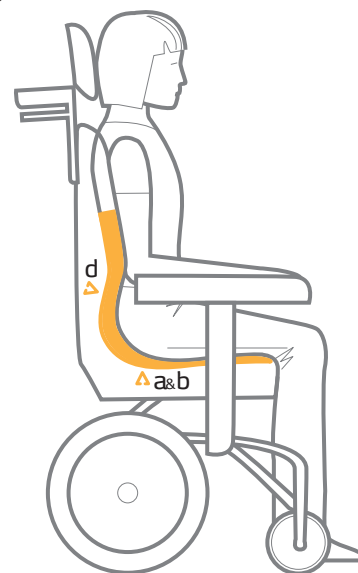
9)



10)



11)



REFERENCER

Der henvises til den litteraturliste, som kan downloades samme sted som denne håndbog samt til www.tryksaar.dk, hvor du også kan finde en mere omfattende referenceliste.

Endelig henvises til en ordliste med forklaring af centrale nøgleord i håndbogen.
