

ORDFORKLARING

Armlæn	På kørestolen kan bruges til at aflaste op til 10 % af kroppens vægt. Skal understøtte armene, når disse ikke bruges, og må ikke sidde i vejen for, at du kan bevæge dine arme og skuldre frit, hvis du kører stolen med drivringe. (tegning 11)
Beklædning	<p>Kraftige sømme på tøjet kan medfører tryk på udsatte punkter. Klip evt. baglommer af bukser eller undersøg mulighederne for at købe tøj, der er beregnet til mennesker, der sidder.</p> <p>Overtøjets størrelse og tykkelse må ikke påvirke dit valg af kørestolsbredde. Find evt. overtøj, der ikke fylder i siderne og på ryggen.</p> <p>Sko kan have forskellig sålehøjde og kan derfor også have indflydelse på, om dine fodstøtter passer til din underbenslængde. Køb evt. sko, der har samme sålehøjde, eller vær indstillet på, at du skal rette på fodstøttens længde, når du skifter til sko med en anden sålehøjde.</p>
Bækkenets neutralstilling	<p>Indebærer at du sidder på toppunktet af dine gængformede sædeknogler. (tegning 6) Det kan kun lade sig gøre at forblive siddende her, hvis kroppen finder støtte på et 3. punkt. Sammenlign det med en 3-benet malkeskammel.</p> <p>Hvis bækkenet skal holdes i neutralstilling kan det udelukkende ske ved at udnytte det 3. støttepunkt på ryggen – på overgangen mellem rygsøjle og korsbenet. (tegning 5)</p> <p>Hvis man i stedet for lander på halebenet, vil bækkenet ikke længere kunne holdes i neutralstilling. Derfor vil det heller ikke være muligt at opnå stabilitet i en siddestilling, hvor halebenet udgør et 3.støttepunkt.(tegning 7)</p>

Det 3. støttepunkt	<p>Er et område nederst på ryggen. Det befinder sig på overgangen mellem rygsøjle og korsben. (tegning 5) Følg din hoftekam fra taljen og om på ryggen, så finder du området. Dette område skal sammen med de to sædeknogler inde i ballerne udgøre den stabile base for din siddestilling. (tegning 4)</p> <p>Det er støtte fra kørestolen på dette område, der skal give din rygsøjle mulighed for at fungere som en selv bærende konstruktion. Fra denne position bliver det muligt at holde overkrop og hoved i balance. (tegning 6)</p>
Fodstøtter	<p>Kan bruges til at fordele op til 10 % af kropsvægten på. Fodstøtter der giver mulighed for at sidde med 90 grader i knæene har større trykfordelende egenskaber end andre typer fx eleverbare fodstøtter. (tegning 9)</p>
Forflytning	<p>Er et andet ord for flytning. Det er når du flytter dig til din kørestol, hvor du skal sidde i længere tid end 15 minutter, at du skal være omhyggelig. Det skal foregå kontrolleret enten med eller uden hjælpemidler, og forflytningen skal slutte med, at du kommer til at sidde på din bagdel uden at vævet trækkes hen over sædefladen.</p> <p>En god forflytning er den halve siddestilling.</p>
Forflytningshjælpemidler	<p>Der findes mange forskellige former for hjælpemidler, der kan medvirke til en god forflytning.</p> <p>Hvis du har brug for hjælpemidler til forflytning, skal du overveje, hvordan du bedst undgår at afslutte forflytningen med at trække vævet på din bagdel hen over sædefladen.</p>
Haleben	<p>Befinder sig allernederst på rygsøjlen og er meget sårbart over for tryk. (tegning 2) Derfor er det en god ide at undgå, at bruge det til at sidde på. For at undgå det, vil det sædvanligvis være bedst at udnytte det 3. støttepunkt nederst på ryggen som det sidste ben i den stabile base, som du har brug for, når du sidder. (tegning 6)</p>

Hverdagsaktivitet	<p>I kombination med stabilitet og trykfordeling er hverdagsaktivitet et nøgleord i denne brugerhåndbog.</p> <p>Hverdagen er fuld af aktiviteter, som giver dig god mening i din dagligdag. De fleste aktiviteter kan udføres på forskellig måde og nogle måder kan vise sig at være risikobetonede i forhold til udvikling af tryksår eller vævsskader. En af disse hverdagsaktiviteter er forflytninger fra et hjælpemiddel til et andet. Andre aktiviteter kan fx have at gøre med madlavning, fritidsbeskæftigelse, personlig hygiejne eller arbejde.</p> <p>Reflekter evt. over måden du udfører dine hverdagsaktiviteter. Måske kan du finde andre og mindre risikable procedurer til at udføre dem på.</p>
Krop	<p>Din krop skal være en ressource, som du kan bruge til trykfordeling. Når kørestolens sæde og ryg har præcis kontakt med din krop, vil der samlet set være mindre tryk på de udsatte punkter på ballerne og på halebenet. Det kan man udnytte. (tegning 5 og 8)</p>
Kørestol med mulighed for justering af siddestilling	<p>Der er tale om komfort- eller elkørestole, hvor det er muligt at justere på siddestillingen – enten mekanisk eller elektrisk.</p> <p>Der er sædvanligvis mulighed for at brug tiltfunktion eller rygfunktion. (tegning 11, 12 og 13)</p>
Kørestolens ryg	<p>Er den del af kørestolen, som skal understøtte rygsøjleens naturlige krumninger for at skabe stabilitet i siddestillingen og bringe hovedet i balance. Den skal kunne justeres med stropper, eller skal på anden vis kunne udbygges med bækkenstøtte i området, hvor det 3. støttepunkt befindersig. (tegning 10)</p> <p>Kørestolens ryg kan bruges til at fordele kroppens tryk og flytte det fra sædefladen. (tegning 8)</p>

Kørestolens sæde	<p>Er den del af kørestolen, som skal matche og understøtte bagdelens form og give plads til de ca. 3 cm, som sædeknoglerne stikker dybere end resten af din sædeflade. (tegning 8 og 10)</p> <p>Hvis du sidder i en manuel kørestol bør den være forsynet med regulerbare stropper på kørestolens sæde, så du skaber den størst mulige understøttelsesflade til din bagdel.</p>
Lift	<p>Der findes lifte til ethvert formål og ønske, men det er sædvanligvis mest hensigtsmæssigt at bruge en lofthængt lift, hvis der er tryksårproblemer i relation til den siddende stilling.</p>
Liftning	<p>Er en proces, som kræver stor omhu både af dig og dine hjælpere. Din stabilitet og trykfordeling i siddestillingen afhænger af liftningens kvalitet. Du og dine hjælpere kan fx øve sig sammen og på den måde prøve at finde de bedste procedurer. Hvis liftningen slår fejl af en eller anden grund, er det bedre at prøve igen end det er at prøve at rette på den, efter du er landet på sædet.</p>
Liftsejl	<p>Er det stofmateriale, som skal bære den, der bliver liftet. Der findes mange typer sejl, og det er nødvendigt konkret at afprøve det og at gøre det i de omgivelser, hvor det skal bruges.</p> <p>Sædvanligvis vil det være bedst at finde et liftsejl, der kan skabe en stilling, der svarer til den ønskede siddestilling. Samtidig skal sejlet være mindst muligt og så let at fjerne, at man ikke risikerer at flytte på kroppen og siddestillingen efter landing.</p>
Manuel kørestol	<p>Er den form for kørestol, der køres med drivringe på hjulene. Det vil sædvanligvis være hensigtsmæssigt, at den både har stroppryg og stropsæde, fodstøtte og armlæn. (tegning 10)</p> <p>En let stol vil også være hensigtsmæssig, fordi det typisk vil forbedre dine muligheder for at drive stolen fremad uden at du selv kommer til at glide frem på sædet.</p>

Rygfunktion på kørestol	<p>Er en funktion, der findes på mange komfort- eller el-kørestole. Funktionen udløser ryggen på kørestolen, der dermed kan vinkles og ændre på hoftevinklen. (tegning 13)</p> <p>Det er sædvanligvis en funktion, som du kun bør benytte i forbindelse med den første tilpasning af stolen. Efterfølgende kan man fx vælge at få afmonteret denne funktion, så du ikke af vanvare kommer til at betjene den.</p>
Rygsøjle	<p>Din rygsøjle skal udgøre en ressource for din siddestilling. Det er den del af kroppen, som du skal bruge til at afbalancere dit hoved og overkrop. Det sker ved at understøtte rygsøjleens naturlige krumninger med kørestolens form. Så bliver rygsøjlen en selv bærende konstruktion, der kan hindre tyngdekraften i at få din overkrop til at synke sammen. Det er energibesparende for dig og samtidig din adgangsbillet til høj stabilitet og trykfordeling. (tegning 5 og 6)</p>
Shear	<p>Forskydningskræfter der kan føre til deformation og beskadigelse af væv omkring særligt fremstående knogler som fx sædeknogler og haleben. (tegning 3 og 7)</p>
Siddepude	<p>Er det hjælpemiddel, som de fleste forbinder med tryksårsforebyggelse. Desværre kan en siddepude ikke i sig selv fungere tilstrækkelig trykaflastende, hvis der ikke samtidig er styr på stabiliteten i den siddende stilling. Derfor er siddepuder kun en lille del af en tryksårsforebyggende indsats.</p> <p>Der er mere end 100 siddepuder på det danske marked, og hvilken du skal vælge må bero på en analyse, der tager hensyn til, hvilken kørestol du sidder i, din krop samt hvilke aktiviteter du har i din hverdag.</p>
Siddestillingsanalyse	<p>En metode til analyse af kombinationen af krop, hjælpemidler og aktivitetsudøvelse, der så vidt det er muligt skal matche dig ved at være stabil, trykfordelende, uskadelig og meningsfuld. Det er en metode, der forudsætter en konkret analyse af dine hverdagsaktiviteter i dine hjemlige omgivelser og under anvendelse af de aktuelle hjælpemidler på baggrund af dit konkrete funktionsniveau.</p>

Skelet	Dit skelet er den vigtigste ressource i din krop, når det handler om siddestillingen. Det er skelettet, der skal bruges til at stabilisere din overkrop, og det er på skelettet vi finder de 3 støttepunkter: de to sædekno­gler og det 3. støttepunkt, der skal udgøre basen for din siddestilling. (tegning 4 og 6)
Stabilitet	I kombination med trykfordeling og hverdagsaktivitet er stabilitet et nøgleord i denne brugerhåndbog. Stabilitet i siddestillingen opstår, når vi udnytter rygsøj­lens medfødte egenskaber som en selv­bærende konstruktion, der kan afbalancere hovedet og overkroppen, hvis vi understøtter rygsøj­lens naturlige krumninger på den rette måde. (tegning 5)
Sædekno­gler	Er de 2 gængeformede knogler, der befinder sig inde under ballerne. Det er dem, man sidder på, og som sammen med det 3. støttepunkt på overgangen mellem rygsøjle og korsben, skal udgøre den stabile siddebase.(tegning 1 og 4)
Tiltfunktion på kørestol	<p>Er en funktion, der findes på mange komfort- eller el-kørestole. Funktionen udløser samlet sæde og ryg på kørestolen uden at ændre på hofte- og knæ­vink­len. (tegning 12)</p> <p>Det er en funktion, som du kan benytte så ofte du vil, fordi den ikke ændrer på din stabilitet i siddestillingen, men alene på tyngdekraftens indvirkning på kroppen.</p>
Trykfordeling	I kombination med stabilitet og hverdagsaktivitet er trykfordeling et nøgleord i denne brugerhåndbog. Ved at fordele kroppens tryk over så stort et areal som muligt, vil vi opnå at nedsætte trykket på de punkter, der sædvanligvis er udsatte for tryk fx sædekno­gler og haleben. Kontaktfladen mellem kørestolens sæde/ryg og kroppens bagside skal være så stor som muligt. Det kan man bl.a. gøre ved at understøtte rygsøj­lens naturlige krumninger og ved at forme kørestolens sæde- og rygpolster på tværs omkring kroppen. (tegning 5, 8 og 10)
Tryksår	Er det traditionelle ord for de skader, som opstår som følge af tryk – sædvanligvis på udsatte punkter. I denne brugerhåndbog beskæftiger vi os alene med skader forbundet med den siddende stilling.

Underbenslængden	Er et mål fra knæhase til fodsål, som har betydning for, om lårene bruges hensigtsmæssigt som trykfordelende areal. Hvis afstanden er for kort vil knæene løfte sig fra underlaget, og der vil opstå et højt tryk under sædekuglerne. Hvis afstanden er for stor, vil der kunne opstå afklemning af kar og nerver i knæhasen.
Vævsskader	<p>Vævsskader er det samme som tryksår, men er måske et mere præcist ord for, hvad tryksår egentlig er. Muskelvæv er grundlæggende mere sårbart overfor kombinationen tryk og forskydning (shear) end hud.</p> <p>Vævet påvirkes i højere grad af tryk og forskydning i forbindelse med den siddende stilling frem for i den liggende. Hvis siddestillingen ikke er stabil og hvis trykfordelingen måske heller ikke er optimal, vil tryk- og forskydningskræfter (shear) således påvirke vævet indefra i dybden i nærheden af særligt udsatte knoglefremspring. Det forklarer de underminerede vævsskader, som pludselig kan dukke op på hudens overflade efter at have udviklet sig i ubemærket tid under huden i et stykke tid.</p>