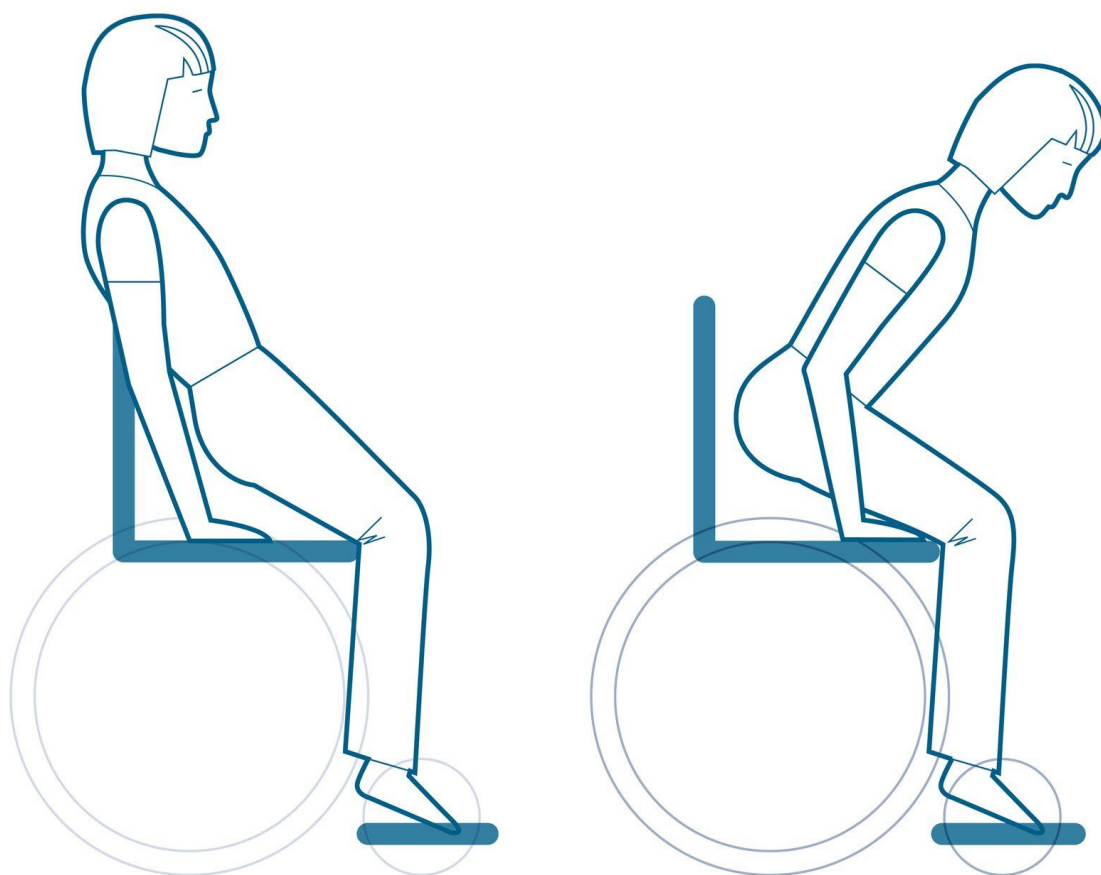


Siddestillingskompagniet



Har du tænkt på....

at en 'lav forflytning' er en forflytning, som kørestolsbrugeren selv skal kunne udføre. Den foregår i det horisontale plan – med eller uden glidebrædt, og forudsætter, at kørestolsbrugeren afslutningsvist selv magter at stemme sig 100 % op i armene for at korrigere sin siddestilling, så den bliver stabil og i tættest mulig kontakt med kørestolen.

Prøv lige selv at løfte dig op i bare 10 sekunder, og læg mærke til, hvor slidsomt det faktisk er.

Som sundhedsprofessionel og ansvarlig for valg af de rette individuellehjælpemidler og forflytnings-procedurer i hverdagen, spørger du sikkert dig selv: Mon hun virkelig magter at løfte sig 100% i armene – ikke hver gang – men hver eneste gang?

At udføre en 'lav forflytning' er en udfordring for skulderleddet, som er et forholdsvis sårbart led. På daglig basis kan der meget let blive tale om at skulle løfte sin egen kropsvægt mere end 20 gange fx i forbindelse med toiletbesøg, personlig hygiejne, når man skal ind og ud af sin bil eller skifte kørestol. I et livslangt perspektiv er det ikke svært at forestille sig det seriøse slid, som skuldrene udsættes for.

At afgøre hvorvidt en kørestolsbruger faktisk magter at foretage en 'lav forflytning' nødvendiggør en analyse af aktiviteten for at forebygge, at kørestolsbrugeren pådrager sig enten slidskader, vævsskader eller fejlstillinger og smerter som følge af den afsluttende korrektion efter 'landing' over tid. Mange kørestolsbrugere korrigerer deres siddestilling ved at læne sig bagover og trække bagdelen ind under sig, som det ses på illustrationen til venstre. Ved at gøre det forringes brugerens mulighed for at oprette og vedligeholde stabilitet og trykfordeling i den siddende stilling i tæt samspil med en ellers veltilpasset kørestol. Hvis det sker kan det få katastrofale følger for vævet på bagdelen, og der kan opstå alvorlige vævsskader. Derfor kan det være en

virkelig god ide at lære kørestolsbrugeren en alternativ måde at korrigere sin siddestilling på. Se på illustrationen til højre, hvor brugeren læner sig fremover og stikker bagdelen bagud, hvorefter hun retter sig op i hoften for til sidst at få kontakt med ryglænet.

Jo før man lærer at korrigere ved brug af sådan et naturligt bevægemønster, jo mindre risiko for alvorlige fejlstillinger og vævsskader, hvis ellers kørestolen er behørigt individuelt tilpasset.

Hvis det viser sig, at brugeren ikke magter at praktisere denne form for korrektion, vil du som professionel seriøst skulle overveje, om en lav forflytning overhovedet er en realistisk aktivitet til den enkelte kørestolsbruger – med tanke på at forebygge belastningsskader, fejlstillinger og udvikling af sidderelaterede vævsskader.



Læs mere i bogen ABSA – AktivitetsBaseret SiddestillingsAnalyse – Når hjælpemidler og aktiviteter kan forebygge vævsskader, hvorfra illustrationerne i denne lille artikel er hentet.

Bogen kan bestilles direkte i Siddestillingskompagniet ved indbetaling af 300 kr.

på Mobile Pay 29331 og angivelse af leveringsadresse eller på Saxo.com/dk.

De bedste hilsner

Helle Dreier

Siddestillingskompagniet

Har du spørgsmål så ring 29 26 09 87

eller kig på hjemmesiden

www.siddestillingskompagniet.dk, der linker til

www.tryksaar.dk, hvor du gratis kan hente viden om

siddestillinger og om forebyggelse og afvikling af

tryk- og vævsskader.

[Find Out More](#)