



23-05-2016

Manus til video

Måltagning af bruger, så terapeuten
kan bestille en kørestol der passer

ViTSi Arbejdsgruppe

SARAH LUMHOLT, CHRISTIAN GAMMELGAARD, KAREN LYNG & LOTTE BAGGE

Skitsetegning	Speak-indhold	Praktisk	tid
	<p>Indledning Denne video viser hvordan du tager mål af en bruger, så du kan bestille en kørestol der passer første gang. Videoen er opdelt i, temaer, Du kan se dem enkeltvis, eller samlet.</p>		
	<p>Tema 1. Udgangsstilling ved måltagning Placer brugeren -siddende på fast, plant underlag med en vinkel på 90 grader i hofte, knæ og fodled og med så rank ryg som muligt. (briks eller badebænk) Placer fødderne stabilt på gulvet med de sko på, som normalt bruges i stolen.</p> <p>Hvis brugeren ikke har siddende balance, må en hjælper støtte brugeren, mens målene bliver taget.</p> <p><u>B</u>rug en lille tommestok, som giver lige og præcise mål</p>	<p>, lys , tøj person der skal måles Målebånd, tommestok, bøger træpladermåle. borgeren kan nå gulvet og sidde med 90 grader i hofte , knæ og fodled. Briks</p>	
	<p>Tema 2. Sæde bredde, - dybde og -højde Kørestolens sædebredde skal være 1-2 cm bredere end borgerens hoftebredde. To bøger eller andet fast materiale, skubbes <u>s</u> parallelt ind på hver side ved det bredeste sted ved hofterne. Du tager målet på den indvendige side af de to bøger.</p> <p>Meget aktive brugere vælger ofte en smal sædebredde, da det nedsætter belastningen af skulderleddet ved kørsel. For smal sædebredde kan medføre at brugeren ikke kommer tilbage til ryglænet, glide <u>r</u>, frem eller sætter sig skævt for at kunne være i sædet. Vær opmærksom på trykmærker på hofterne udfor sidestykkerne For bred sædebredde kan give ustabile, skæve siddestillinger, og risiko for uhensigtsmæssig skulderstilling, hvis bruger selv skal køre stolen via drivringene.</p>	<p>Tommestok Målebånd To bøger Badebænk Plan hård flade</p>	

	<p>Mange puder springer lidt i breddemålet. De fleste puder kan deformeres, så der som regel kan bruges en lidt bredere pude uden problemer.</p>		
	<p>Kørestolens sædedybde skal være 2-3 cm kortere end brugerens sædedybde. En bog, eller andet fast materiale skubbes helt op bag ved brugerens bækken, placer en flad hånd i brugerens knæhuse og mål afstanden fra bogen ud til knæhuserne.</p> <p>.</p> <p>Hvis brugeren selv skal gå stolen frem, bør sædedybden være kortere, så der er plads til at brugeren kan få underbenet ind under stolen</p> <p>Brugere som har behov for ekstra stabilitet i ryggen, kan kortere sædedybde kombineres med en stropp, så brugeren kan komme længere ind i ryglænet.</p> <p>Ved for kort sædedybde mangler brugeren understøttelse af bagdel og lår, med risiko for vævskader, og mindre stabilitet i siddestillingen.</p> <p>Ved for lang sædedybde får brugeren ikke støtte i lænden. Brugeren vil kipe bagover i bækkenet for at nå ryggen. I denne stilling er der risiko for fremadglidning og vævskader.</p>		
	<p>Sædehøjden afhænger af, om brugeren selv går <u>r</u> stolen frem, selv kører stolen eller er mere passiv og bliver skubbet.</p> <p>Sædehøjden til bruger som går stolen frem, indstilles, så afstanden fra komprimeret pude til gulv, svarer til brugerens underbenslængden.</p> <p>Sædehøjden til bruger, der selv kører stolen via indstilles, så der <u>er</u> minimum 5 cm frihøjde mellem fodplade og gulv.</p> <p>Sædehøjden til den passive bruger indstilles, så frihøjden mellem fodplader og terræn ikke giver problemer, fx i forhold til kantsten. Så vidt det er muligt tages der højde for at brugeren kan køres ind til et normalt spisebord på ca. 68 cm til overkant af lår</p>		

	<p>Hvis brugeren har behov for stabilitet i bækkenet, kan den bagerste del af sædet sænkes. Ved bestilling må du da angive et mål fortil og et mål bagtil, målt fra gulvet og op til bundpladen eller sæderammen.</p>		
	<p>Tema 3. Ben støttens længde, vinkel og fodplade.</p> <p>Underbenslængden måles ved at placere en finger helt frem i knæhasen. Tag nu målet fra underkant af hæl til overkant af fingeren i knæhasen. Ved bestilling af benstøtten og længden af den, skal målet overføres fra fodplade til overkant af deformeret pude. Der bør tages højde for at sædepuden deformeres forskelligt i forhold til bruger og vægt. Figur indsættes..</p> <p>Hvis benstøtten er for kort, mangler brugeren understøttelse under sine lår. Dette giver mindre stabilitet i siddestillingen, øger risikoen for at bækkenet bagud_kipper, samt øger trykket på sædeknuderne med risiko for at udvikle vævskade.</p> <p>Hvis benstøtten er for lang, kan brugeren ikke nå fodpladerne, hvilket medfører mindre stabilitet og balance i siddestillingen. Der er en øget risiko for at personen glider frem i sædet, for at opnå støtte under fødderne på fodpladen.</p> <p>Ved optimal ben støtte_længde og vinkling af fodpladen er lårene understøttet og fødderne står stabilt på fodpladen. Du kan for at tjekke dette, trække let i sko-snuden eller i brugerens storetå.</p>		
	<p>Ved valg af benstøtte vinkel, skal der tages højde for længden af brugerens hasemusculatur.</p> <p>Hasemusklens udgangspunkt er fra nedre del af bækkenet, løber ned langs baglåret og hæfter på underbenet. Længden af musklen kan som udgangspunkt vurderes ved at brugeren sidder i udgangsstillingen. Du kan støtte med den ene hånd på brugerens ene knæ, så fingerspidserne trykker let på hasesenerne i knæhasen. Den anden hånd griber om brugers fod/ ankel og fører foden op mod vandret stilling. Så snart du mærker opspænding af sener i knæhasen, bruger synker sammen i ryggen eller giver udtryk for</p>		

	<p>smerte, stoppes bevægelsen. Herefter tager du underbenet en smule ned igen, til spændingen slipper. Denne stilling er den maximale knæekstension/_stræk bruger kan sidde med.</p> <p>Vinklen på ben støtten skal være mellem 90 grader og den maximale knæekstension. Ved stramme hasemuskler frarådes en eleverbar benstøtte.</p> <p>Gentag med det andet ben.</p> <p>Ved for åben knævinkel er der en risiko for at den stramme hasemuskel kommer til at fungere som en elastik, der bagud kipper bækket. Dette giver nedsat balance, uhensigtsmæssig hovedstilling samt risiko for udvikling af skævhed omkring ryg og bækken.</p>		
	<p>Foden måles fra hæl til spidsen af storetåen.</p> <p>Fodsålen skal understøttes for at skabe stabilitet for hele kroppen. Der kan være udfordringer i at finde fodplader_ der som standard er lange nok.</p> <p>Som minimum skal foden understøttes fra hæl- til storetåens grundled, hvis brugeren har sko på. Det mest optimale er, at hele foden er understøttet. Fodpladerne kan vinkles, så foden bliver understøttet fra hæl til tå. Fødderne skal stå stabilt på fodpladen, når du indstiller kørestolen til brugeren. Du kan for at tjekke om fødderne står stabilt, trække let i sko snuden eller i brugerens storetå. Foden skal blive stående.</p>		
	<p>Tema 4 Ryglæns højde og -bredde</p> <p>Ryglæns højden afhænger af om brugeren selv skal køre kørestolen eller ej.</p> <p>Ryglæns højden hos den aktive bruger findes ved, at måle fra underkant af skulderblad ned til fast underlag. Ryglænets højde skal være 3-5 cm lavere end dette mål.</p> <p>Hvis ryglænet er for lavt er der risiko for manglende stabilitet, så en rygskævhed kan udvikles. Der er en del aktive brugere, der vælger en meget lav ryg, for at få så stor en bevægelsesfrihed som mulig.</p> <p>Ryglæns højde hos brugeren der ikke kører selv, måles ved at der placeres en flad hånd vandret på brugerens skulder. Afstanden fra underkant af håndflade og ned til det fast underlag måles. Ryglænets højde skal svare til dette mål 2-3 cm lavere</p>		

	<p>Hvis brugeren har behov for positioneringsseler med træk over skulderen, kan en for lav ryghøjde medføre at skuldrene presses nedefter eller at bruger glider frem for at flytte sig væk fra ubehaget.</p> <p>Hvis ryglænet er for højt kan det medføre problemer med placering af nakkestøtten og kan begrænse muligheden for aktivitet i skuldre og overkrop.</p>		
	<p>Ryglænets bredde skal være 2 cm bredere end brugernes ryg Brugerens rygbredde måles ved at der placeres en flad hånd eller tynd bog på hver side af brugerens krop lige under armhulen. Mål den indvendige afstand mellem dine håndflader-.</p> <p>Hvis ryglænet er for smalt kan brugeren ikke komme ind mellem rygrørerne og der er risiko for manglende stabilitet for overkroppen. Brugere kan give udtryk for ubehag og der kan observeres trykmærker fra ryg rør. Hvis ryglænet er for bredt er der risiko for manglende stabilitet at overkroppen, at brugeren støder på rygrørerne med overarmene ved kørsel, eller -at kropsstøtter ikke kommer helt tæt på kroppen.</p>		
	<p>Tema 5 armlæn.</p> <p>Armlænet skal placeres i en højde der svarer til afstanden fra brugerens albue til siddeunderlaget. Støt underarmen i en vinkel på 90 grader i albueledet, når skulderen er afslappet. Mål nu afstanden fra underkant af albuen og ned til det faste siddeunderlag.</p>		<p>1 min 10 sek</p>

	<p>Hvis armlænet er for lavt er der en risiko for at brugeren lader sig glide frem i sædet for at nå armlænet, hvorved bækkenet bagud kippes. Brugeren kan lave en sidebøjning til den ene side for at få kontakt til armlæn. Hvis denne stilling indtages over længere tid, er der risiko for at udvikle ryg og bækkenskævhed.</p> <p>Hvis armlænet er for højt er der risiko for at brugeren kommer til at hænge i skulderleddet eller undlader at bruge armlænet, hvorved der er risiko for mindre stabilitet i siddestillingen, udtrættethed samt udvikling af rygs-kævhed.</p>		
	<p>Outro På kørestole kan der være behov for at vælge en nakkestøtte, andre rygtyper, seler mv. Det har vi valgt ikke at tage med i denne video. Du er altid velkommen til at tage kontakt til SidLig godt specialisterne på...link, hvis du har brug for rådgivning ift. siddeproblematikker.. Vi vil meget gerne høre om hvad du synes om denne video.. LIKE? Eller henvisning til ?? Tak fordi du så med.</p>		