

# Siddestillingskompagniet

## Træning er godt men....

- Mange kørestolsbrugere træner på en træningscykel, og det er godt.



- Hvad der derimod ikke er så godt er, hvis det foregår, mens kørestolsbrugeren sidder i sin kørestol.



- Hvad der er decideret faretruende er, når kørestolsbrugeren bliver siddende i sin kørestol, efter at være færdig med at træne.



... overvej seriøst, hvordan du undgår at udsætte kørestolsbrugeren for at pådrage sig tryk- og vævsskader, før du slipper ham af syne.

## Hvorfor og hvordan?

- Der er evidens for, at tryk- og vævsskader først og fremmest opstår på baggrund af *deformation* af væv – og altså i mindre grad på baggrund af decideret *tryk*.
- Der er også evidens for, at tryk- og vævsskader kan opstå efter bare 15 min - 'worst case'.
- Når en kørestolsbruger med begrænset siddeevne træningscykler, må han nødvendigvis bøje i knæ og hofter. Derved mister han den optimale kontakt til kørestol og pude.
- Hvad der imidlertid er endnu mere problematisk er dog, at sædeknoglerne umærkeligt samtidig glider fremad på sædet og derved tvinger bækkenet bagover.
- Muskler og fedtvæv er 'i klemme' mellem sædeknogler/haleben og pude/kørestol, og er derfor i fare for at blive ramt af *vævsdeformation* p.gr.a. tab af stabilitet (og trykfordeling).
- Derfor vil enhver kørestolsbruger, der foretager denne type 'gymnastiske øvelser' i mere end 15 min. være i risiko for at pådrage sig tryk- og vævsskader.
- Bliver kørestolsbrugeren siddende på deformeret væv efter træningen, vil han være i betydelig risiko for at pådrage sig tryk- og vævsskader.

## Derfor...

- Du bør indlede træningen med en forflytning til en alternativ, højdestilbar stol.
- Du bør ikke lade borgeren cykle længere end i 15 min.
- Du bør afslutte træningen med en forflytning tilbage til en stabil og trykfordelt siddestilling i egen kørestol.

Helle Dreier

Ergoterapeut og specialist i siddestillinger og tryksårsforebyggelse