



Rullstolsteknik. Ta handisättningen vid klockan 10 och skjut ifrån (bild 1). Släpp taget vid klockan 2 (bild 2) och låt armen följa med en liten bit i rörelseriktningen (bild 3). Använd stolens egen rörelseenergi i skjutsen framåt – då får du gratisrull!

Efter att ha pratat med specialister inom området att köra rullstol konstaterar jag att det är en konst att köra rullstol, väl i klass med utförsåkning på skidor. De flesta får inte någon teknikutbildning i att köra och stolar som är gjorda för att skjutas på av någon annan passar inte för att man ska kunna köra själv.

Rullstol – möjligheten till

En viktig upplevelse för många som kommer till Spinaliskliniken och Rehab Station Stockholm är att de träffar så många aktiva personer i rullstol. Här får de chans att omvärdera inställningen till att använda rullstol. Många patienter och deltagare i de olika programmen säger att de får en positiv bild av rullstolen.

Staffan West har stor erfarenhet från att köra rullstol. Han arbetar som rehabinstruktör och undervisar i rullstolsteknik på Rehab Station Stockholm. Mest arbetar han med deltagare med ms- eller postpoliodiagnos. Staffan West är född med ryggmärgsbräck och har lång erfarenhet av rullstolskörning. Den första rullstolen fick han som tvååring.

– De som blir duktiga på att köra stol och lättast tar till sig instruktionerna i teknikträningen är de som ser rullstolen som det hjälpmedel den är och inte upplever rullstolen som något ne-



Anna-Carin Lagerström
Sjukgymnast och hälsopedagog

gativt, som ett hinder. Det hänger alltså mycket på vilket synsätt man har.

Staffan West säger att körtekniken ska vara så effektiv som möjligt, med så liten kraftåtgång som möjligt och med ett rörelsemönster som ska vara så skonsamt för axlar och armar som möjligt (se bilder och tipsruta).

– För att bli duktig behöver man också viss kunskap om hur kroppen fungerar och förstå att det är ett dynamiskt arbete att sitta i stol.

Åke Norsten, författare till instruktionsboken *Drivkraft; körergonomi, rullstolsteknik & metodik* har utvecklat rullstolsskolan på Rehab Station Stockholm. Åke Norsten är GIH-utbildad idrottslärare, själv rullstolsbu-

ren och sannolikt den i landet som har mest erfarenhet av att lära ut rullstolsteknik. Under de senaste 30 åren har han aktivt arbetat för att lyfta fram behovet av teknikträning för personer i stol. Åke Norsten menar att använda stol på ett bra sätt är en fråga om självständighet och livskvalitet.

– Det finns fortfarande inte någon automatik i att ge personer med en ny rullstol utbildning i hur den ska framföras. Den teknikträning som ses som självklarhet inom andra områden erbjuds inte alla nya rullstolsanvändare.

Han jämför hur det är för personer som genomgått en benamputation.

– Efter en benamputation är det självklart med en tid av gåsträning med den nya protesen. Det finns utvecklade program och gåskolor för detta. När det gäller rullstol finns ofta ingen sådan automatik. Förskrivaren lägger kruset på ergonomiskt sittande, vilket i och för sig är bra, men det krävs också att man lär ut ergonomisk körteknik.



Expert på rulle. Staffan West arbetar som instruktör i rullstolsteknik på Spinalikliniken.

ett aktivare liv

Åke Norsten pekar på ytterligare problemområden:

– Det är stora skillnader på rullstolar och många förskrivare av rullstolar saknar tillräcklig kunskap och erfarenhet. Om man bara skriver ut fyra, fem rullstolar per år är det svårt att hålla kunskaper vid liv och att hålla sig uppdaterad.

– Att ha rätt teknik och få rätt stol är särskilt viktigt för äldre muskelsvagare personer och för personer med neurologisk sjukdom med lätt-uttröttbarhet, som till exempel vid ms eller postpolio. Ofta finner man tyvärr att de som bör ha de bästa och lättaste stolarna har de sämsta, tyngsta och mest otypliga stolarna och att de dessutom saknar teknikutbildning.

Enligt Åke Norsten finns också rådande kulturer inom vården som bygger på gamla föreställningar; till exempel att "om man har gångfunktion ska man använda den". I stället för att upp-

muntra dessa personer att ibland "spara på gången och använda rullstolen".

Problem är också att rullstolsanvändarna inte själva efterfrågar teknikutbildning. De är inte medvetna om hur mycket lättare det skulle kunna vara att ta sig fram och vilka vinster, i form av ökad självständighet och livskvalitet, som de skulle få om de fick rätt hjälp. De tror att de har en bra teknik, och att de har rätt stol.

De viktigaste frågorna för en rullstolsanvändare att ställa:

- Har jag den rätta stolen och är den anpassad till min person och mina behov?
- Kan jag utveckla körtekniken?

Hör gärna av dig om du har tips eller om du vill ställa någon fråga.

Mejla till: mabra@nhr.se ✕

Mer information om boken *Drivkraft och om rullstolsskolan* finns på www.rehabstation.se

FAKTA | RULLSTOLSTEKNIK



Här är Staffan Wests tips på hur du kan förbättra din körteknik:

■ **Ta längre tag.** Det är det första man ska tänka på. Undvik små korta tag längst upp på drivhjulet. Det innebär onödigt ansträngning för armar och axlar och ineffektiv drivning. Det blir lätt som att bromsa lite vid varje tag.

■ **Ha rätt handisättning.** Se på drivhjulet som en klocka: Ta handisättningen vid klockan 10 och skjut ifrån. Släpp taget vid klockan 2 och låt armen följa med en liten bit i rörelseriktningen (se bildserie på sidan intill). Använd stolens egen rörelseenergi i skjutsen framåt – då får du gratisrull!

■ **Slappna av** i axlar och armar i pendelfasen innan du tar nästa tag. Du minskar risken att få problem med smärta i axlar och armar. Helst ska du kunna jobba med sänkta axlar även i drivfasen. För att det ska fungera kan sitthöjden i stolen behöva anpassas.

! Tips för att göra rullstolen mer körvänlig:

■ Plocka bort onödiga tillbehör så att stolen blir så lätt som möjligt och ger bäst körmöjlighet. Exempelvis behöver inte alla ha armstöd. För en del kan det räcka med sidstöd.

■ Ha inte högre ryggstöd än du behöver. Höga ryggstöd ger dålig körställning för axlar och armar och hindrar en effektiv körteknik. Med ett lägre ryggstöd engageras också muskler i övre delen av ryggen i körningen och axlar och armar avlastas. "Att arbeta energibesparande är A och O för personer vars muskler snabbt blir uttröttade", säger Staffan West.