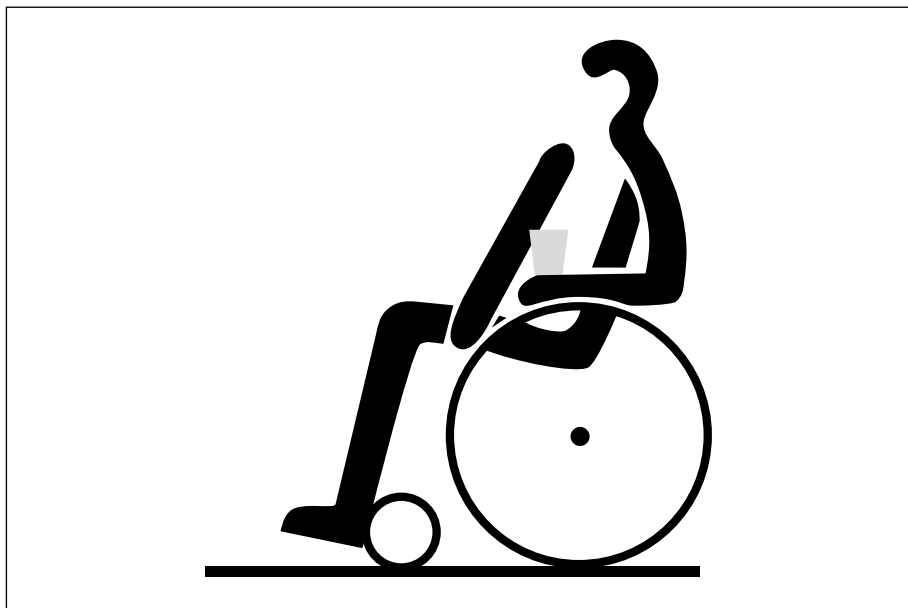


Otto Bock®

QUALITY FOR LIFE



① Teknik för rullstolskörning och tips för vardagen i rullstol



Hej,

Jag är glad att du tagit dig tid att öppna denna broschyr. Jag skulle vilja presentera mig själv kort: mitt namn är Yvonne Fischer. Jag är född 1981 och är rullstolsbunden sedan år 2000. Jag är paraplegiker efter en motorcykelolycka och är inkomplett tvärsnittsförlamad. Med andra ord kan jag mycket väl föreställa mig, hur man känner sig när man plötsligt är anvisad till en rullstol.

Jag kommer att hålla dig sällskap igenom hela den här broschyren!

I de övningar som följer här kommer jag att förklara grundteknikerna för rullstolskörning samt några tekniker som kommer att underlätta vardagen för dig. Först skulle jag dock vilja, att du funderar litet över det nya hjälpmedlet. Försök - exempelvis - att inte betrakta din rullstol som något som du inte vill ha, för detta är självklart. Hjälpmedel är inte något man vill ha, det är något man behöver. Du underlättar för dig själv om du betraktar det från en annan sida. Du kommer att kunna få tillbaka en liten- eller en stor del självständighet. Du kan erövra världen även i en rullstol. Därför ska du släppa

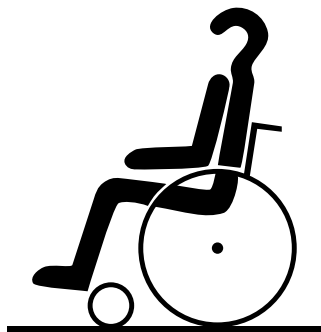
in rullstolen i ditt liv. Jag kan ge dig den grundläggande tekniken så att du ska kunna köra din rullstol, men därutöver kommer du själv att behöva ta reda på de fina detaljerna för rullstolskörning i vardagen. Din rullstol är ditt fortskaffningsmedel, din kontakt till världen omkring dig, din väg tillbaka till det sällskapliga livet - om du vill. Lär dig att harmonera med din rullstol, därför att från och med nu hör den till ditt liv.

Eftersom varje människa som behöver en rullstol har en annan sjukdomsbild - det vill säga olika armfunktioner, kroppsstabilitet och besitter varierande styrka- , kommer du att vara tvungen att testa dig fram var dina egna styrkor ligger och var dina gränser befinner sig. På samma sätt som varje människa är unik, är den ene rullstolsanvändaren inte lik den andra. Jag vill inte dela in er i kategorier. Allt för ofta har jag sett, hur människor som besitter mycket mindre kraft än jag själv, kan prestera fantastiska resultat med sin rullstol.

Låt oss därför börja med tekniken och övningarna och lycka till i framtiden.
Yvonne Fischer

I. Grundläggande teknik för rullstolskörning

1. Att sitta korrekt i rullstolen



Var uppmärksam på att du sitter bekvämt, men upprätt och med ryggen ordentligt förankrad mot ryggstödet. Armarna vilar avspänt på klädskyddet eller på armstöden.

Kontrollera att benen befinner sig i en korrekt position på fotplattan/mot benstöden. Vid låg höftkontroll och mindre stöd från benen, bör sitsvinklingen på din rullstol uppgå till 4 – 6 cm. (den som har anpassat stolen åt dig, har tagit hänsyn till detta).

Du bör om möjligt sitta så direkt över bakhjulens axlar som möjligt.

För tetraplegiker är axeln för det mesta justerad om ett axelfäste bakåt.

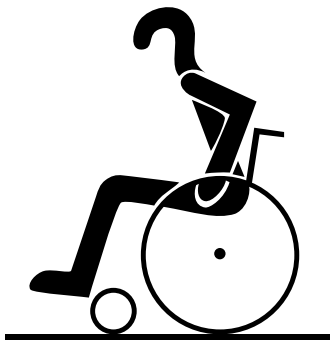
2. Hållning, start, skjutning, bromsning



2.1 Handhavande

Placera nu händerna om drivringarna. Tummen sträcks ut över drivringen, resten av fingrarna omsluter den lätt.

Om du inte besitter denna fingerfunktion, bör du använda den största möjliga stödytan (handflatan).



2.2 Hållning vid start

Försätt att vara uppmärksam på att du sitter korrekt i stolen. Placera dina händer enligt beskrivningen under punkt 2.1, en bit bakom den högsta punkten på drivringen. Vinkla överkroppen lätt framåt. Armar och armbågar ska befinna sig så nära kroppen som möjligt och bygg upp spänningen i armarna och händerna. Den som inte besitter så mycket stabilitet, ska böja sig så långt framåt som möjligt, för att på detta sätt kunna mobilisera mer kraft.

2.3 Skjuta

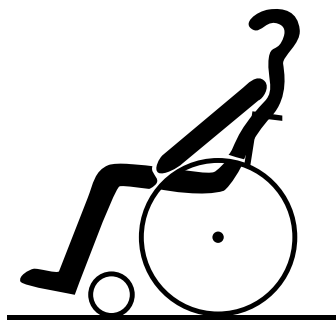
Förövning: Lås bromsen på rullstolen. Skjut med båda händerna samtidigt genom att du glider framåt med händerna längs med drivringen, i riktning mot de små framhjulen. När armarna är sträckta, lossar du dem och placerar återigen armarna i utgångspositionen (kort bakom drivringens högsta punkt).

Öva denna teknik ett flertal gånger i stående - "skjut";lossa; grip igen.

2.4 Broms

Förövning: Fäll överkroppen så långt bakåt som du vågar - du måste fortfarande känna dig säker.

Nu sträcker du armarna långt nedåt och fattar tag med ett normalt grepp och håller fast. Därefter intar du start- och skjuthållningen igen. Öva dessa bål- och ryggövningar och gripandet av drivringen.



Nu ska du öva alltihop tillsammans. Försäkra dig om att du har tillräckligt med plats och att inga föremål befinner sig i din väg. Lossa dina bromsar och inta starthållningen. Nu skjuter du framåt två till tre gånger med lätt vinklad överkropp. Luta dig sedan tillbaka och bromsa upp farten genom att du håller fast om drivringarna med händerna och armarna utsträckta.

Tips: Låt drivringen glida långsamt genom dina händer så att inbromsningen inte blir så plötslig.

3. Att vända och styra



3.1 Att vända på stället

Åt vänster: grip med den vänstra handen om drivringen knappt framför mitten och med den högra handen en liten bit längre bak. Endast en liten bit! Nu måste du förflytta båda händerna samtidigt. Under tiden du drar drivringen bakåt med den vänstra handen, skjuter du drivringen med den högra handen. Låt drivringen glida långsamt genom dina händer och gör endast små rörelser. Bit för bit - du kommer snart att märka att du behärskar konsten.

Åt höger: Precis på samma sätt men nu är det den vänstra handen som skjuter och den högra handen som drar. Det viktiga är att båda rörelserna utövas exakt samtidigt! Synkronitet är nyckelordet här! :o)

3.2 Att vika av genom en öppning, dörr etc.,

Kör fram sidledes mot öppningen, dörrramen etc., ända tills mitten av innerhjulet befinner sig ungefär framför den första begränsningen av öppningen (eller dörrram till dörr) Nu håller du fast innerhjulet och skjuter ytterhjulet framåt. Skjut dig sedan åter med båda händerna genom dörren. Akta dig så att du inte klämmer fingrarna!

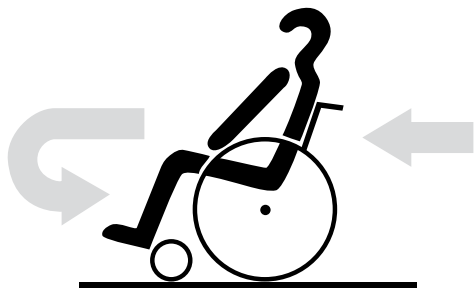
3.3 Att vända med en hand

Fäll överkroppen lätt framåt. En hand griper långt framåt och nedtill om drivringen. Hjulet dras först långsamt och sedan ryckartigt tillbaka.

Tips: Öva först några gånger tills du har kommit på hur du gör - kruset är att veta från och med vilket ögonblick du måste dra med ryck.

3.4 Att styra och vända med fart

Förövning: Börja med att återupprepa bromsövningen. Öva det långsamma och doserade inbromsandet.



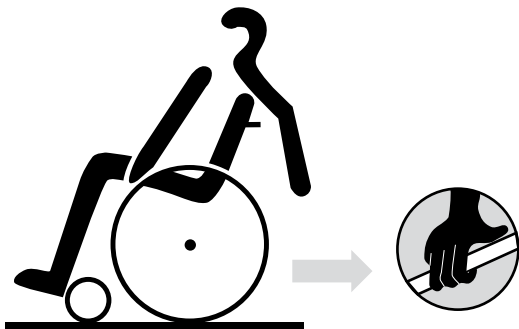
Skjut nu rullstolen framåt med två till tre tag, fäll överkroppen bakåt och bromsa långsamt in med endast en hand. Du märker att du automatiskt kör åt det håll mot vilket du bromsat in.

Växla till den andra handen och kör omväxlande i stora och små bågar och öva att styra rullstolen. Skjut rullstolen framåt igen, fäll överkroppen bakåt och bromsa med drivringen, håll fast i en drivring och dra tillbaka den med ett ryck. Du ser, nu har du såväl styrt som vänt din rullstol under körning. Öva ända tills du känner dig säker med dessa moment. Unna dig en paus emellanåt!

3.5 Att styra och vända genom övergripande med en hand

Fäll överkroppen lätt bakåt och bromsa in drivringen med den motsatta handen med hjälp av handens fingrar och sträckt arm. När hjulet står stilla måste hjulet accelereras bakåt med en kort handrörelse. På så vis vänder du rullstolen med endast en hand.

Tips: Genom doserad bromsning och tillbakadragning kan du köra bågar och vända med varierande diametrar.



4. Att köra bakåt och bromsa

Observera: Att köra bakåt och bromsa måste du lära dig samtidigt!!

4.1 Körning bakåt och inbromsning

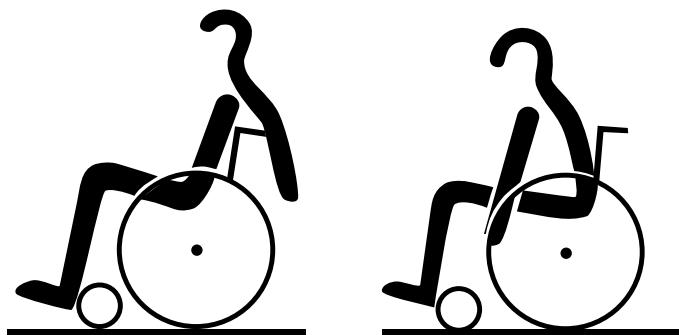
Förövning: Luta överkroppen ordentligt mot ryggstödet. Känn hela drivringen med händerna. Nu drar du drivringen bakåt precis på samma sätt som du gör när du drar drivringen framåt. Börja med att öva i stående (utan att köra bakåt). Du ska glida längs med drivringen framåt och dra sedan tillbaka drivringen igen.

Nu ska du öva att verkligen köra ett par drag bakåt.

Bromsa rullstolen genom att du griper tag på drivringens högsta punkt och sedan låter händerna släpa med.

Öva bakåtkörning och inbromsning på kommando.

Tips: Rör alltid överkroppen innan du griper tag med händerna!



4.2 Fri vändning från bakåtkörning

Observera: Det är viktigt att du kontrollerar att du har tillräckligt med plats, annars finns det risk att någonting kan gå sönder...

Jag var tvungen att testa den här övningen själv först. Den är verkligen rolig.

Förövning: Först testas du "torr" bakåtkörning. Luta överkroppen så långt som möjligt framåt och fatta tag om dina underben med händerna.

Okey, nu kör vi: Skjut med två kraftiga tag bakåt och lägg överkroppen framåt. Rullstolen vänder sig av sig själv kring sin egen axel och kör sedan framåt igen. Den exakta riktningen kan man endast begränsat påverka.

Tips: Prova helt enkelt att utföra denna övning litet långsammare, för ju kraftigare du skjuter, desto snabbare blir vändningen.

5. Att köra framåt med en hand

5.1 Att köra framåt

Förövning: du ska börja med att prova om det är enklare för dig när du lutar överkroppen framåt. När du har tagit reda på i vilken lutning din överkropp ska befinna sig, för att du ska kunna ackumulera så mycket kraft som möjligt, ska du hålla denna position. Om det inte är en fördel för dig att luta dig framåt, kan du helt enkelt sitta kvar i upprätt position.

I just den här övningen är det enklare om någon skjuter dig framåt och att du sedan fortsätter att skjuta dig framåt med kraftigt tag och med endast en hand.

Öva detta ett par gånger och försök att köra i en rak linje. Jag tycker inte att det är så lätt. Men övning ger färdighet!!

5.2 Att starta med en hand

Förövning: få rullstolen att vända genom upprepade drag bakåt med en hand och böj överkroppen framåt igen. Därigenom kör rullstolen alltid ett stycke framåt efter vändningen (som vid bakåtvändningen).

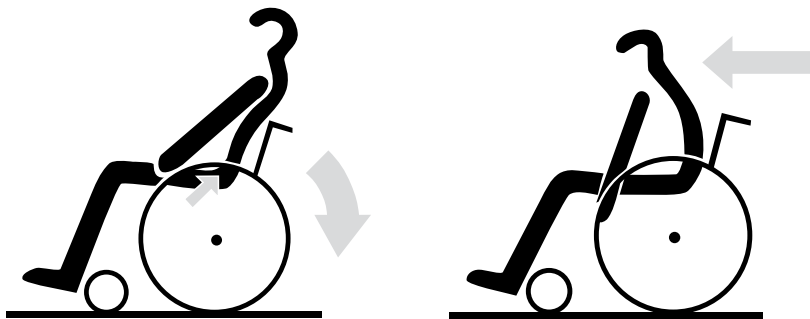
Nu ska du få rullstolen att vända sig genom drag bakåt. Böj dig sedan framåt, kontra lätt och fortsatt att skjuta med kraftiga tag och en hand.

Om du skulle märka att du kommer ur kurs, vänder du rullstolen om 200° (övervridning), dröjer kvar något tills du är "på rätt spår" igen och kan fortsätta att köra rakt fram.

När du t ex. vill köra åt vänster och driva rullstolen framåt med höger, griper du med den högra handen över den vänstra drivringen och bromsar in lätt. Om du vill köra åt höger, bromsar du in den högra drivringen lätt. Jag är helt övertygad om att du klarar det med endast en hand - utan att behöva eftergripa - efter att du har övat ett par gånger.

Säkert måste du öva den här tekniken ofta, men den underlättar verkligen, speciellt när man vill hålla i en kopp kaffe t ex.

Tips: Du kan börja med att prova med en tom pappersmugg. Ta den från punkt A till B med endast en hand - det klarar du!



6. Att tippa och balansera rullstolen

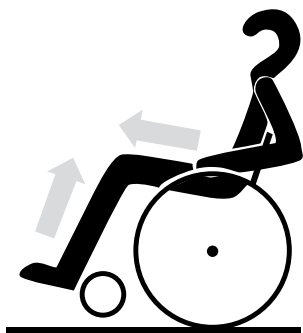
För de följande övningarna behöver du ta hjälp av någon som är kunnig och som du har förtroende för. Detta är viktigt för att du inte ska behöva känna rädsla för att tippa bakåt. För att kunna lära sig att tippa och balansera använder man lämpligast en gymnastikmatta. Om du endast kan öva hemma, går det också bra med några hårt packade ihopvikta filter eller täcken (de måste uppnå en höjd av ca 2 - 3 cm).

Tips: Jag skulle vilja att du börjar med att sluta vara rädd att tippa bakåt. För att ta rädslan ifrån dig, ställer sig medhjälparen bakom dig, griper tag om skjuthandtagen samtidigt som han/hon mycket långsamt tippar dig bakåt ända tills du når ned till golvet resp. mattan. Lagg märke till din kroppshållning under det här förloppet. Vilka muskler spänns? Drar du automatiskt överkroppen framåt? Fäller du benen bakåt genom ramen? Om du svarar ja på detta, rekommenderar jag ett vadband! Ge akt på dina reaktioner. Känner du att paniken kommer? Andas du snabbare?

Den första gången kommer troligen allt detta att inträffa och det är helt normalt, för ingen gillar att "falla" bakåt. Men om du upprepar övningen ett flertal gånger, kommer du att märka att inget händer och att du känner dig allt lugnare.

6.1 Att tippa rullstolen (lätt lyft av framhjulen)

Observera: Om ett tipskydd är monterat på din rullstol, börjar du med att fälla in detta!



Fäll överkroppen lätt bakåt och grip tag med båda händerna något bakom drivringens högsta punkt. Nu skjuter du drivringen framåt med ryckiga drag. Du kommer att märka, att framhjulen lättar något från underlaget för att sedan återfå kontakten med underlaget.

Tips: din medhjälpare ska ställa sig bakom dig, så att du känner dig säker.

Öva ett flertal gånger, tills du känner dig säker.

6.2 Att balansera

Nu ska du öva tillsammans med din medhjälpare. Han/hon skjuter upp dig på mattan och ställer sig tätt intill dig bakom rullstolen. Din medhjälpare placerar sina händer på dina axlar (med fingrarna framåt och tummarna bakåt). Genom ett lätt "drag" framtill på axlarna utlöser medhjälparen nu tippörelsen.

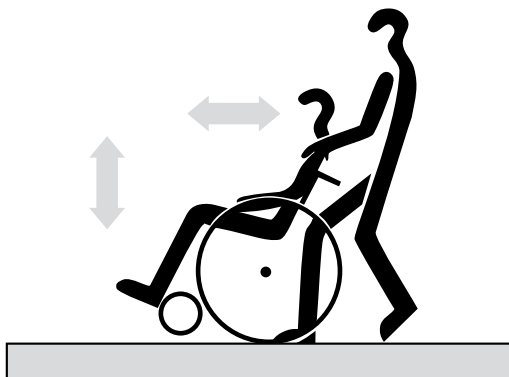
Dina egna händer befinner sig fortfarande på drivringarna!

Nu befinner du dig i balansläget. Lägg märke till dina knän, de rör sig omväxlande upp och ned i lugnt tempo samtidigt som du försöker att kompensera balansen genom armarna.

Öva denna rörelse, fram- och tillbaka. Försök att finna och hålla punkten där framhjulen befinner sig i luften. Du måste även arbeta med överkroppen för också denna balanserar ut positionen. Medhjälparen stöder dig hela tiden med sina fingrar och tar dig till det korrekta balansläget.

När du har kommit på "knepet" (för mig tog det litet tid), övar du tillsammans med din medhjälpare även på normalt underlag.

Prova slutligen även utan stöd. Medhjälparen ska dock alltid stå bakom dig för att kunna vara



behjälplig vid ett nödläge.

7. Att köra bakåt från balansläget

Den här övningen testas vi först på mattan. Behärskar du tippningen? Vad skönt! Då har du redan kommit en bra bit på väg och övat flitigt!

Försätt din rullstol i tippningslägget. När du befinner dig i balans och känner dig säker, gungar du ett flertal gånger fram och tillbaka. Dra tillbaka drivringen medvetet, långsamt och bit för bit. Du kommer att märka, att du endast kan köra bakåt bit för bit. Ta dig tillbaka till det normala läget igen. Upprepa övningen ända till du inte längre känner någon rädsla att falla bakåt.

8. Att köra framåt från balansläget

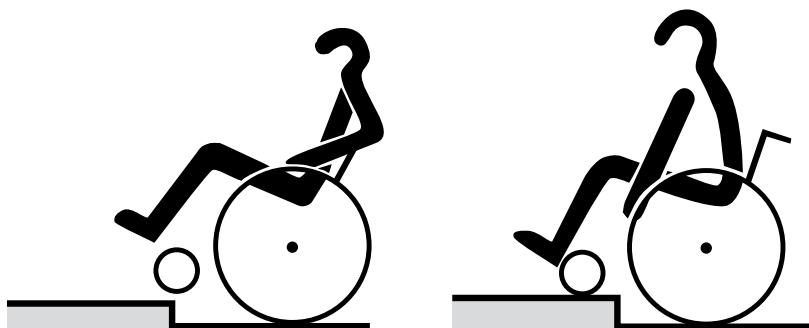
Även denna övning börjar vi på mattan. Försätt rullstolen i tippäge, gunga fram- och tillbaka tills du känner att du funnit den optimala positionen för dig. Nu skjuter du drivringen lätt framåt och låter sedan händerna glida tillbaka, för att greppa på nytt och skjuta framåt. Även detta går till en början bara bit för bit. Öva ända tills du känner dig säker på att inte falla bakåt.

Nu är det hög tid att du unnar dig en lång paus, du har redan kommit en lång bit på väg!

Tips: Öva att balansera, såväl körning framåt som bakåt och nu övar du utan mattan! Prova det slutligen med din medhjälpare även utomhus och på trottoaren. Du kommer snabbt att upptäcka att de olika underlagen (plattor, asfalt, gatusten, etc.,) verkligen är en utmaning och någonting helt annat än att öva på matta, linolium- eller laminatgolv. Jag är dock övertygad om att du kommer att klara detta precis lika bra.

9. Att köra upp för mattan (hindret) från stående

Nu kommer en mycke viktig övning som du verkligen kommer att ha stor nytta av i din vardag. Tyvärr har ju inte alla gator ett jämnt och slätt underlag och inter alla trottoarkanter är nedsänkta. Med hjälp av följande teknik måste du inte köra omvägar för att övervinna dessa hinder.



OK, nu kör vi. Kör så nära mattan (eller hindret) som möjligt. Grip på nytt en liten bit bakom den högsta punkten på drivringen. Lyft framhjulen med ett ryck (precis som när du tippar rullstolen) och sänk dem direkt igen så att de nu står på hindret. Böj dig nu långt framåt och tryck även drivringen framåt tills du lyckats ta dig över hindret.

Tips: Ju högre hindret är, desto större kraft kommer att krävas. Tänk på ditt tippskydd, allt beroende på hindrets höjd skulle du kunna fastna.

10. Att köra nedför en matta (hinder)

Den här övningen är litet svårare. Här är det viktigt att du tar en medhjälpare till hjälp igen som står bakom dig; var inte rädd, inget kommer att hända! Kör upp på mattan. Ta dig i balansläge och vippa fram- och tillbaka. Närma dig långsamt mittkanten. Förlora inte din balans och låt hjulen "glida ned" (du befinner dig fortfarande i tippställning). När dina bakhjul hamnat på underlaget, håller du fast hjulen och böjer överkroppen lätt framåt. Rullstolen tippar åter i sitt normala läge.

Tips: Om höjdskillnaderna är minimala kan du också köra nedför framlänges. Men om dessa skulle vara för höga kommer du att fastna med fotplattan eller benstöden (vilket resulterar i repor och skador på rullstolen)!

Nu har du lärt dig grundteknikerna, eller åtminstone läst dem! :o) Öva ända tills du känner att du kan utföra övningarna ensam och känna dig säker med detta.

II Vardagsuppgifter

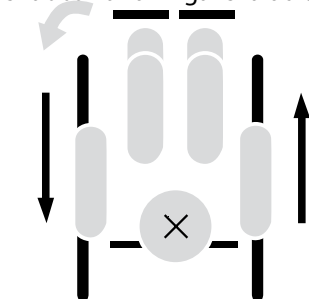
1. Tillämpningar av körtekniker

Nu kommer jag att upprepa några tekniker en gång till, men kommer varje gång att försöka hitta ett passande exempel.

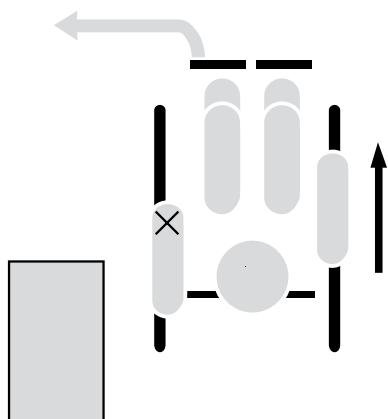
1.1 Att vända på plats

Minns du fortfarande? En hand skjuter medan den andra handen drar! Rullstolens vridaxel befinner sig mellan bakhjulens axlar (under sitsen).

Vid snabba vändningar ska du tänka på att rullstolen är längre framtill.



Tips: I trånga utrymmen som t ex. i badrummet, på toaletten, i hallen etc., befinner sig för det mesta även föremål som minskar det fria utrymmet ytterligare. Här måste du vara extra försiktig när du vänder. Du måste dosera dina skjutrörelser och avbryt hellre vändningen innan du kör emot ett hinder (min tvättmaskin har redan fått sig åtskilliga törnar).



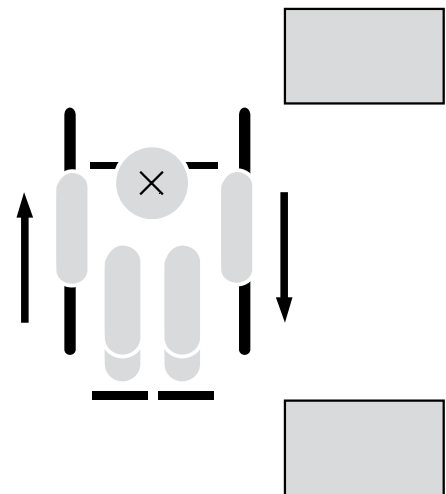
1.2 Att vika av från körning rakt fram

Vet du redan hur du ska göra? Precis, var noga med att din drivring redan passerat dörramen (om det är en dörr som ska forceras.). Bromsa in det inre hjulet och skjut ytterhjulet framåt.

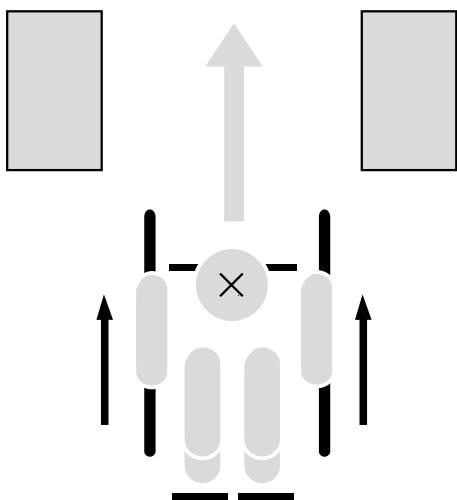
Tips: I regel kör du genom dörren rakt fram. Men framför allt på restauranger odl. är gångarna in till toaletterna ofta ganska smala. Här är det lämpligt att du tillämpar denna teknik.

1.3 Att "parkera" baklänges

Du ska vara uppmärksam på att du kör fram till öppningen/dörröppningen etc., från sidan. Din axel ska befina sig ca i mitten av öppningen. Nu genomför du en vridning av rullstolen på plats, tills du befinner dig precis mellan de båda begränsningarna (dörr-ramarna om det är en dörr som ska forceras) i öppningen. Kör långsamt baklänges, kolla gärna lätt över axeln, böj överkroppen framåt och bromsa så snart du nått fram.

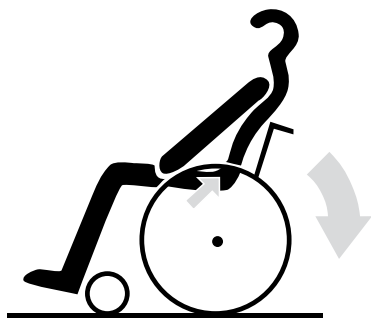


Tips: Om du vill köra in i en smal hiss, ska du köra in på ett sådant sätt, att du kan köra ut ur rullstolen framlänges. I många hissar finns det inte tillräckligt med plats för att kunna vända. Kör därför alltid baklänges in i smala hissar!

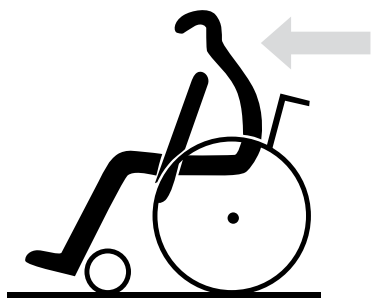


1.4 Att köra framåt med en hand

När du befinner dig i ditt hem kommer du ständigt att konfronteras med att du behöver transportera allt i ditt knä. Hjälp dig själv genom att du drar i fasta föremål med en hand (bordskant, skåp etc.), eller att du skjuter dig framåt och griper efter föremålet "i farten" (men ingen kopp med hett te).



Tips: Ta en tom tallrik i din hand och ta med denna till ett annat rum eller från skåpet till bordet. Skjut dig fram med den fria handen. När du börjar att köra snett, griper du över den andra drivringen, eller tar tallriken i den andra handen och skjuter dig fram med den fria handen. Allt detta måste hända under körning, med andra ord relativt snabbt, annars måste du starta om från stillastående - och det är det svåraste.



1.5 Att köra över trottoarkant

Om du ännu inte känner dig tillräckligt säker tar du med en person som kan hjälpa dig!

1.5.1 Att köra upp

Säkerligen kan du köra ända fram till diverse trottoarkanter och sedan övervinna dessa efter ett stopp. Det krävs dock ett stort mått kraft för att klara detta. Det är enklare att övervinna trottoarkanten medan du kör. Men då är det viktigt att du vet exakt när du måste tippa rullstolen. Om du tippar den för tidigt eller för sent, kommer du att köra emot trottoarkanten (om jag inte ser upp händer det mig fortfarande).

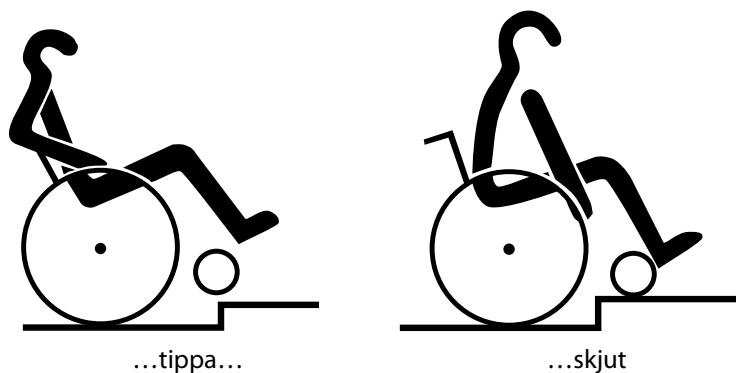
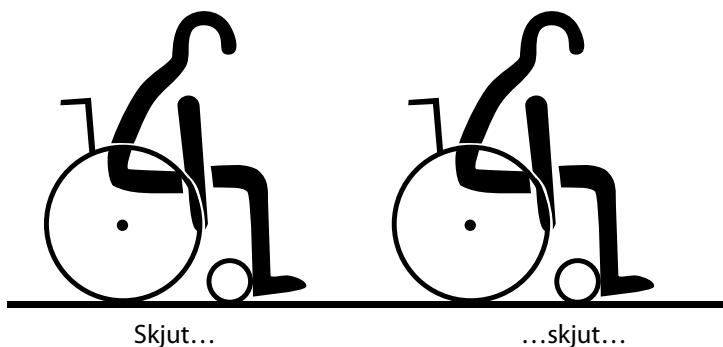
Förövning:

Kör baklänges fram till trottoarkanten. Nu skjuter du framåt med tre tag och bromsar. Vänd dig på stället i riktning mot trottoarkanten.

Nu har du det rätta avståndet för att ta framhjulen över trottoarkanten genom att skjuta med två tag och en tippning. Tänk på att överkroppen ska lutas framåt!

Tips:

- Dra inte upp framhjulen längre än nödvändigt, bara precis så mycket som krävs för att övervinna hindret.
- När du sänker framhjulen igen ska du se till att de inte slår ned för hårt.
- Framhjulen måste slå i innan bakhjulen berör trottoarkanten.
- När du är uppe är det viktigt att du kör en liten bit innan du stannar.
- Det är lämpligt att börja öva på en inte alltför hög trottoarkant som befinner sig på en lugn gata.



1.5.2 Att köra nedför

Kommer du ihåg hur du ska göra för att köra nedför? Korrekt. Du tippar din rullstol och kör "gungande" fram till trottoarkanten. I det ögonblicket du rullar utför, tippas du rullstolen ytterligare något samtidigt som du låter dig glida ned genom att du låter drivringen glida långsamt genom fingrarna. Hjulen kommer att ta i underlaget mjukt.

Möjlighet 2:

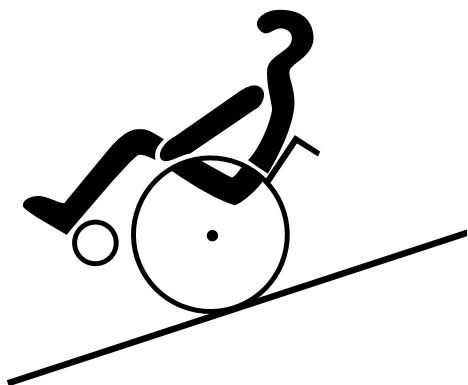
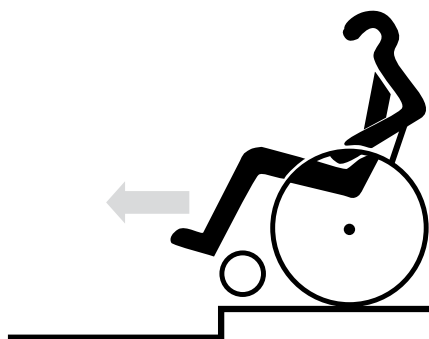
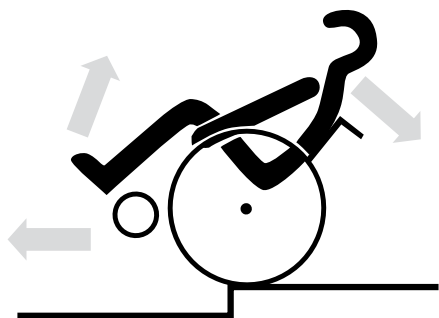
Du tippas rullstolen endast lätt under körning. När bakhjulen sänker sig, fortsätter du att skjuta. Din rullstol kommer att landa på alla fyra hjulen. Jag kallar detta att "hoppa ned" för trottoarkanten. Själva "hoppet" kommer dock inte att dämpas vilket gör att kroppen får sig en stöt. Fördelen är att det går snabbare.

1.5.3 Att köra nedför lutande plan (för den rutinerade rullstolsföraren)

Det fungerar nästan exakt på samma sätt som den doserade körningen nedför en trottoarkant.

Du måste tippa över bakåt till balanspunkten, tills du hittar motståndet, för att kunna bromsa med händerna. Låt drivringen glida mellan dina fingrar (långsamt). Genom förstärkt övertippning och inbromsning kan du kontrollera hastigheten.

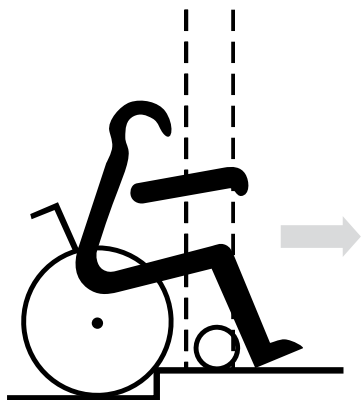
Tips: Testa detta på en äng eller ett fält, där det lutar svagt nedåt. Var uppmärksam på att dina framhjul inte kommer i kontakt med marken förrän du övervunnit lutningen. Ta en person till din hjälp som kan ingripa om du ännu inte skulle känna dig tillräckligt säker.



2. Att använda ytterligare hjälp

2.1 Att köra runt hörnet eller runt ett hinder

När bakaxeln har rullat förbi hörnet eller den bakre begränsningen räcker det med ett lätt tryck på muren resp. på föremålet och rullstolen kommer att förändra den önskade körriktningen.



2.2 Att övervinna en tröskel

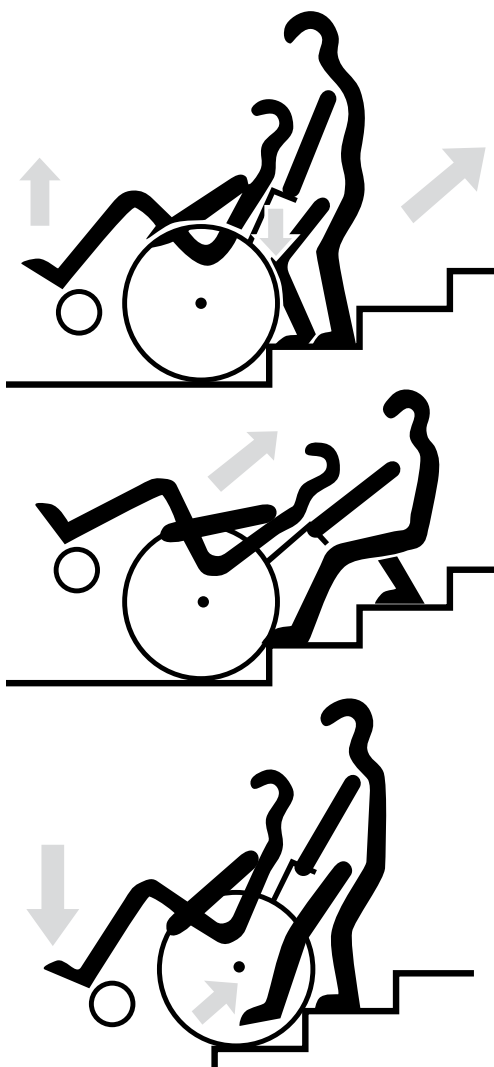
Placera framhjulen på tröskeln tills bakhjulen berör kanten på tröskeln. Grip med båda händerna om dörramen och dra dig uppåt. På så vis sparar du kraft. Om dörrarna skulle vara mycket smala, måste du se upp så att du inte klämmer fingrarna.

2.3 Att dra sig upp för lutande plan med räcke

Med en hand drar du dig upp längs med räcket, medan du med den andra handen driver på med drivringen.

III Att ta sig uppför trappor med hjälp

1. För två (endast för rutinerade)



1.1 Att dra uppåt

Kontrollera noga att dina handtag är ordentligt monterade. Det ska inte vara möjligt att rubba dem. Ta ev. bort väskor som hänger på handtagen så att din medhjälpare har tillräckligt med plats för sina fötter och ben. Själv befinner du dig med ryggen mot det första trappsteget i tippad position! Din medhjälpare står på det första trappsteget. Hans rygg är rak, benen lätt böjda och vända åt samma håll.

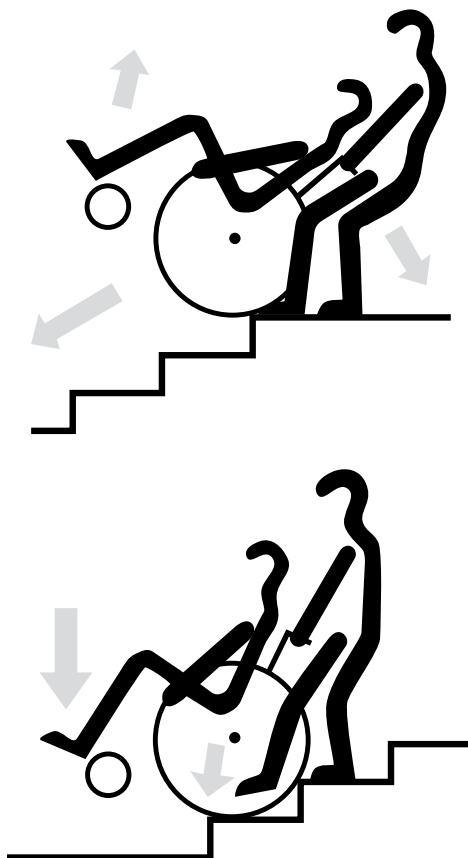
När din medhjälpare håller dig fast, griper du längre fram på drivringen. Nu sänker din medhjälpare ryggstödet nedåt, så att din rullstol befinner sig i en övertippad position. I detta läge skjuter han sin överkropp bakåt, böjer sina ben kraftigt i närheten av rullstolen och lyfter det andra benet till nästa trappsteg. Du kan själv hjälpa till ordentligt. Ni ska börja dra samtidigt - du på drivringen och din medhjälpare i handtagen. Ryggstödet och de utsträckta armarna på medhjälparen bildar en linje.

Vid uppdragningen riktar sig din rullstol tillbaka i den normala tippställningen. Nu har vi kommit fram till det andra trappsteget. Din medhjälparens ben som befinner sig nära rullstolen flyttas nu upp till nästa steg. I dessa moment måste du och din medhjälpare försöka finna en gemensam rytm. För att timingen ska stämma kan det underlätta om ni ropar kommandon till varandra som:

"...och ett", "och två..." eller "upp".

Ni kan börja med att tillsammans utföra den här övningen "torrt". Din medhjälpare släpper ned dig på kommando och vid nästa kommando simulerar du ett samtidigt drag.

1.2 Hjälp vid transport nedför trappor

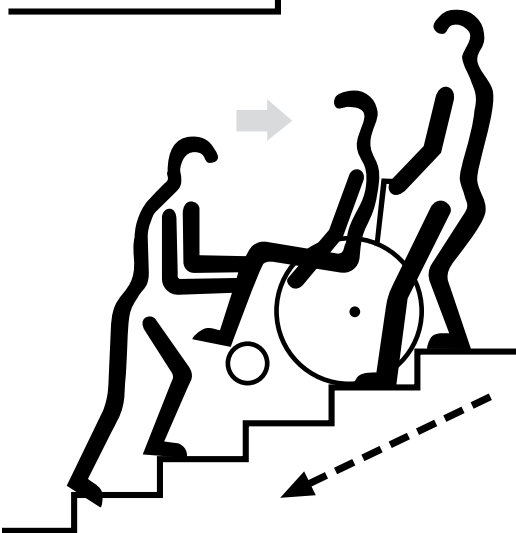
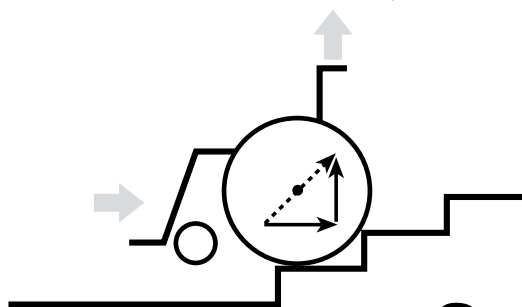
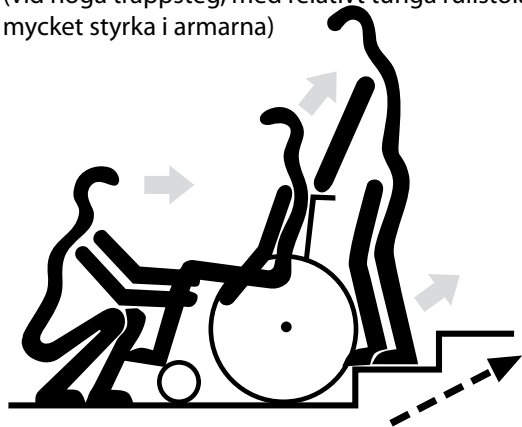


Din medhjälpare placerar ett ben mellan bakhjulen på din rullstol. Din tippade rullstol kommer i ögonblicket då den släpps ned att befinna sig i en övertippad position. Samtidigt bromsar din medhjälpare med handtagen och du med drivringarna. Din medhjälpare ska under detta förlopp försöka hålla sin rygg så rak som möjligt.

Nu böjer han sina ben och använder sig av sin kroppsvikt genom att med sin tillbakalutade överkropp på ett bromsat sätt kunna släppa ned rullstolen till nästa trappsteg. På nästa trappsteg flyttar han ned sina ben, vilket gör att rullstolen åter hamnar i en upprätt position. Så fort du kommit ned på nästa trappsteg, lossar du ditt grepp, så att din medhjälpare kan skjuta dig till nästa trappstegskant. När det börjar gå nedåt igen, hjälper du till igen genom att bromsa lätt.

2. Med tre personer

(vid höga trappsteg, med relativt tunga rullstolar eller för rullstolsförare som inte besitter så mycket styrka i armarna)



2.1 Att dra upp

Din bakre medhjälpare står så nära din rullstol som möjligt i gångställning. Din främre medhjälpare sätter sig på huk och griper om de främre ramrören i höjd med bakaxeln.

Du låter dina händer vila på armstöden eller i ditt knä. När det gäller den här tekniken kan du inte hjälpa till själv. Här måste du ha förtroende i dina medhjälpare. De skulle aldrig släppa dig. Din rullstol står rakt på underlaget. På ett kommando drar den övre medhjälparen i handtagen uppåt, medan den nedre medhjälparen trycker rullstolen parallellt till underlaget in i trappsteget. Han får inte trycka uppåt, då denna kraft skulle belasta den övre medhjälparen ytterligare. Rullstolen måste förbli i en rak (upprätt) position (den får ej tippas), den nedre medhjälparen kan annars inte trycka rullstolen rakt in i trappsteget. För varje lyft flyttar medhjälparna efter till ett nytt trappsteg så att de hela tiden befinner sig intill rullstolen.

2.2 Att släppa ned

Vid hjälp nedför en trappa bromsar den nedre medhjälparen genom att han trycker (den ej tippade) rullstolen rakt in i trappsteget. Den övre medhjälparen håller skjuthandtagen emot. Den nedre medhjälparen fångar upp de flesta krafterna medan den övre medhjälparen säkrar rullstolen och håller den i korrekt position.

Tips: De båda medhjälparna ska vara uppmärksamma på att de arbetar med rak rygg och att de hämtar kraften från benen resp. går ned på huk.

Till dessa moment behöver du två personer för vilka du har fullt förtroende. Låt dem bära dig uppför- och nedför trapporna en gång. Därigenom kommer du att få en känsla för hur det är att befinna sig i luften med rullstolen. Om det senare blir nödvändigt att du låter dig bäras (eventuellt av två främmande personer), så kommer det åtminstone inte att behöva kännas så konstigt.

Nu har vi gått igenom grundteknikerna. Jag hoppas att du har haft möjlighet att testa allt och lära dig de olika övningarna. Om en eller annan övning inte skulle ha lyckats fullständigt, därför att dina krafter eller funktioner inte räckte till, eller därför att du inte kände dig tillräckligt säker, så behöver du ändå inte känna det som ett misslyckande.

Försök att klara av så mycket som möjligt inom ramen för dina krafter. Öva, och ta reda på hur du kan kompensera en del svagheter. Jag är helt uppriktig när jag säger att inte jag heller klarar av allt. Jag känner mig exempelvis säkrare när jag lutar min överkropp bakåt och långsamt rullar ned när jag kör nedför ett lutande underlag.

Till slut vill jag ge dig några tips. Kanske hamnar du någon gång i samma situation som jag:

- Jag transporterar många föremål inklämda mellan mina knän. Även en kopp kaffe (ibland tycker jag att det är enklare än att köra med en hand). Du måste bara komma ihåg att inte hålla koppen så full som tidigare - eller att använda en större kopp. Bara övergångslisterna mellan de olika rummen har gett mig otaliga fläckar på mina byxor.
- Ta familj och vänner till hjälp och bygg om ditt hem så att du kan klara så mycket som möjligt på egen hand. Många saker placeras lämpligen långt ned. Försök att vara så självständig som möjligt, det är ditt mål.
- Om du är ute och handlar och hänger dina varor bak på rullstolen är det viktigt att jämvikten på rullstolen nu fördelats på ett annat sätt, framför allt tydligt märks detta när du tippas rullstolen. När du tippas ska du också tänka på att det som du hängt där bak kanske släpar i marken. Även när du transporterar saker i ditt knä, kan det vara svårt att köra upp för en lutning eftersom du här måste luta din överkropp framåt. För det mesta befinner sig föremålet i ditt knä då i vägen för dig. Du måste vara påhittig. Kör baklänges upp för eller ställ först ned påsen på trottoaren. Övervinn hindret (här trottoarkanten) och ställ tillbaka påsen i knät igen. Du kommer alltid att finna en lösning.
- Skulle du någon gång inte ha någon lösning till hands, och någon erbjuder dig hjälp, ska du inte rygga tillbaka utan anta hjälpen. Det betyder ju inte att du inte klarar dig själv. Om du är av den uppfattningen att du själv klarar den ena

eller andra situationen, kan du vänligt tacka nej till hjälpen. Många människor vet helt enkelt inte hur de ska förhålla sig gentemot en rullstolsbunden person. Och om vi skickar iväg dem med ett par ovänliga ord, kommer de aldrig mer att erbjuda en rullstolsbunden sin hjälp (de vågar inte längre) – kanske en person som verkligen behöver hjälp. Det kommer också alltid att finnas ovänliga människor som kategoriskt säger "nej". Bry dig inte om dem - nästa person är vänlig, jag lovar. Du måste också vänja dig vid att du ha ögonen riktade mot dig. Förr eller senare kommer du inte längre att lägga märke till dem. Du är ju helt enkelt speciell - då måste man titta :o).

Jag skulle kunna skriva mycket mer, men det var ju inte tänkt att bli någon roman. Jag hoppas att jag har kunnat stötta dig litet grann. Skulle du ha synpunkter, frågor etc., så är du välkommen att maila till mig. Jag gläder mig åt att kunna besvara dina frågor - efter bästa förmåga!

Min e-postadress: fischer@ottobock.de

Jag önskar dig mycket glädje med din nya rullstol och lycka till i framtiden.

Yvonne Fischer



Den här broschyren är baserad på utarbetningar utförda av idrottsvetenskaparna Dr. H. Strohkendl och U. Frantzen.

Otto Bock Scandinavia AB
Box 623, Koppargatan 3 · 601 14 Norrköping/Sweden
Tel +46 11 280 600 · Fax +46 11 312 005 · info@ottobock.se · www.ottobock.se