

SID GODT – HELE LIVET

7 tommelfingerregler til at blive ved med at sidde godt, for børn med muskelsvind og deres voksne.

Baseret på erfaringer fra
RehabiliteringsCenter for Muskelsvind

Illustreret af Jette Svane



RehabiliteringsCenter
for Muskelsvind

SID GODT – HELE LIVET



Denne pjece er baseret på RCFM's erfaringer efter mange års arbejde med siddeproblematikker hos børn og voksne med forskellige neuromuskulære sygdomme. Pjecen er en del af projektet "Sid godt – hele livet", som er et forebyggende projekt med opstart i 2020, for børn i el-kørestol.



Illustreret af Jette Svane



Denne pjece har til formål at lære jer 7 tommelfingerregler, som I kan være opmærksomme på, så kroppen får de bedste muligheder for aktiv bevægelse livet igennem.

Til de voksne:

- Børn, der sidder i el-kørestol, vil udvikle skævheder i kroppen, som kan give begrænsninger i den måde, de kan sidde og bevæge sig på – også langt ind i voksenlivet.
- Skævheder kan ikke undgås, men I kan selv gøre noget for, at de udvikler sig mindst muligt.
- Forebyggelse er nemmere og mindre indgribende end belastende opretninger.
- De 7 tommelfingerregler beskriver en basisstilling, som det altid er vigtigt at komme tilbage til, når barnet har siddet i andre stillinger.
- Da vanestillinger grundlagt i barndommen er meget svære at ændre, er det nødvendigt at sikre en hensigtsmæssig siddestilling fra den første kørestol og løbende fremover.
- Stolen skal tilpasses, så der tages udgangspunkt i barnets nuværende funktionsniveau og den forventede sygdomsudvikling.
- Hensigten med en god siddestilling er også at skabe gode forhold for de indre funktioner såsom hjertets pumpefunktion, vejrtrækning, synkefunktion og fordøjelse samt forebygge muskelstramninger og smerter mest muligt.
- Tilpasning tager tid og kræver samarbejde af både børn, forældre og fagfolk.
- God siddestilling er ikke kun et spørgsmål om jævnlige tilpasninger af kørestolen hos fagfolk men i høj grad af den daglige placering af barnet i stolen samt brugen af stolens indstillingsmuligheder.

👍 1. SID LIGE 👍



Til de voksne:

Barnet skal sidde lige både lodret og vandret:

- Lige lodret linje gennem næse, hals/kraveben/brystben, navle, mellem lår, knæ og fødder. Kroppen skal være symmetrisk.
- Lige vandrette linjer over skuldre, hofter, knæ, fødder.



Find et stort spejl og se på hele din krop.
Sidder du lige?

👍 2. SID LIGE – OGSÅ SET FRA SIDEN 👍



Til de voksne:

- Barnet skal have en vinkel nær 90 grader i hofte, knæ og ankler.
- Bagdelen skal helt tilbage på sædet.
- Kip ofte sæde og ryg lidt tilbage, så overkroppen får mere støtte og indimellem langt tilbage, så kroppen aflastes helt.



Kip stolen tilbage og tæl til ti
det vil din ryg kunne li´

👍 3. BRUG STOLENS KROPSSTØTTER 👍



Til de voksne:

- Med kropsstøtter skal barnet bruge mindre energi på at holde kroppen opret.
- Kropsstøtterne skal sidde helt tæt på kroppen. De skal tilpasses uden overtøj.
- Fjern én kropsstøtte, hvis barnet har tykt overtøj på
- Støtter kan sidde ved brystdel, hofter, lår og knæ. De bliver sat efter behov for at holde kroppen symmetrisk.
- Støtter må ikke lave trykmærker. Hvis huden bliver rød, skal indstillingen ændres.



Stolen har kropsstøtter, som hjælper din krop med at sidde lige

👍 4. BRUG STOLENS SELER 👍



Til de voksne:

- Hoftesele stabiliserer bækkenet.
- Brystsele stabiliserer overkroppen i opret stilling.
- En elektrisk brystsele giver mulighed for, at det større barn kan sidde fremadlænet i korte perioder og selv rette sig op igen.
- Undgå at den fremadlænedede position bliver en vanestilling.



Seler hjælper også din krop med at sidde lige.

👍 **5. ARME OG BEN SKAL
OGSÅ VÆRE LIGE** 👍



Til de voksne:

- Overarmene skal være lodrette og i skulderbredde, og albuen 90 grader bøjet.
- Armlæn placeres tæt på kroppen. Det skal svare til skuldebredde eller max 1-2 cm fra kroppen.
- Lårene skal være parallelle og have støtte fra stolen ud til knæhaserne.
- Hjælp altid barnet med at placere sig lige på puden, når hun/han har været ude af stolen eller efter brug af kolbe eller fjernelse af sejl. Mærk efter at bækkenet er lige, og at der er ens vægt på ballerne. Det kan barnet ikke selv registrere.



Du skal have hjælp fra en voksen til at sidde rigtigt, hver gang du har været rykket rundt eller ude af stolen.

👍 6. BRUG JOYSTICK MED FINGRENE 👍



Til de voksne:

- Joystick-pinden skal bevæges med fingrene, ikke med hele armen.
- Joysticket bør sidde i ikke-dominerende hånd, eller hvor det er mest hensigtsmæssigt ift. eventuel rygskævhed.
- Delte el-funktioner i knapboks til større børn giver hurtigere funktionsskift i kørestolens programmer og medvirker til symmetri i kroppen, da begge hænder er i funktion.



Når din arm ligger på armlænet, kan du køre stolen med fingrene på joystickpinden. Pinden er i den hånd du bruger mindst, så kan du nemlig lege med den anden.

👍 7. INDRET RUMMENE, SÅ BARNET KAN SIDDE LIGE 👍



Til de voksne:

Overvej siddestillingen, når du indretter barnets omgivelser:

- Indret rummene hjemme, så barnet sidder lige foran spisebord, fjernsyn, computer m.m.
- Indret klasselokalet, så barnet sidder lige foran tavlen.
- Hjælp barnet lige meget fra begge sider.

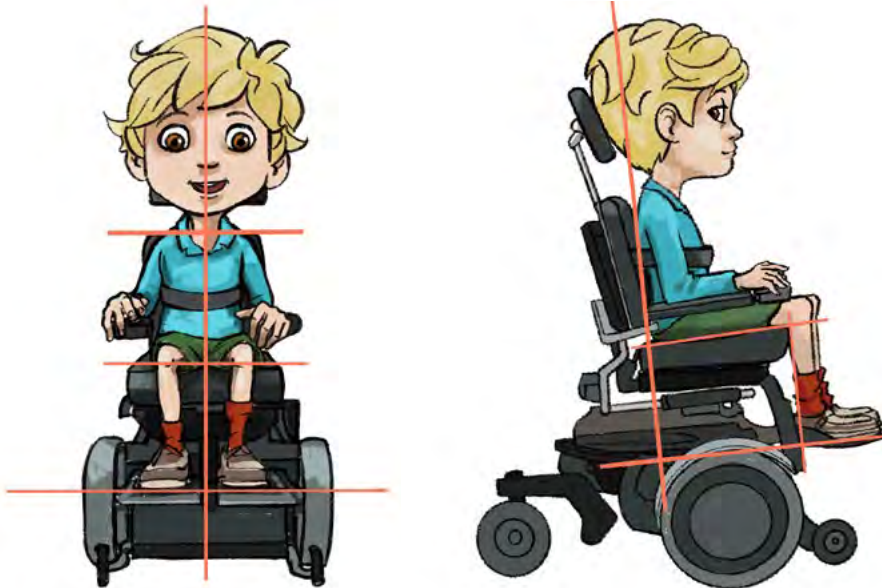


Husk at sidde lige – også når du spiller, ser fjernsyn, sidder ved spisebordet eller er i skolen.



Du kan sidde på mange sjove måder i din stol.
Du kan køre ræs, lege, danse, sove og meget andet, men
det er altid vigtigt at komme tilbage til at sidde lige.

Opsamling



Til de voksne:

- Husk at skævheder ikke kan undgås, men hvis I alle er opmærksomme på siddestillingen i hverdagen, kan I gøre meget for at minimere dem.
- Alle stillinger er tilladte i begrænset tid. Husk at basisstillingen skal anvendes over halvdelen af den samlede tid i kørestolen.
- Udvikling af skævheder sker over tid, eller hurtigt ifm. sygdomsperioder, vækstspurt eller ændring i vægt. Når barnet vokser og skal have anden tøjstørrelse, er der oftest også behov for at indstille stolen.
- Bed om hjælp, hvis der er behov for vurdering og tilpasning. Kontakt hjælpemiddelafdelingen / visitationen i jeres kommune, hvorfra I har fået bevilliget stolen.
- RCFM kan ved behov bidrage med vejledning / deltagelse ifm. tilpasning af kørestol.



RehabiliteringsCenter
for Muskelsvind



Du kan sidde på mange sjove måder i din stol,
du kan køre ræs, lege, danse, sove og meget andet,
men det er altid vigtigt at komme tilbage
til de 7 tommelfingerregler, som du nu kender.

Kontaktoplysninger RehabiliteringsCenter for Muskelsvind

E-mail: info@rcfm.dk

Tlf: +45 8948 2222

Vest for Storebælt
Kongsvang Allé 23
DK-8000 Aarhus C

Øst for Storebælt
Blekinge Boulevard 2, 1.sal
DK-2630 Taastrup