

Bästa tipsen för rullstolskörning

”Ta längre tag! Det är det första man ska tänka på, och där många gör fel. Undvik små korta tag längst upp på drivhjulet. Det innebär onödig ansträngning för armar och axlar och ineffektiv drivning. Det blir lätt som att bromsa lite vid varje tag. Att arbeta energibesparande är särskilt viktigt för personer vars muskler snabbt blir uttrötade.”



- › Börja med att se på drivhjulet som en klocka: Ta handisättningen vid klockan 10 och skjut ifrån (Bild 1).
- › Släpp taget vid klockan 2 (Bild 2).
- › Låt armen följa med en liten bit i rörelseriktningen (Bild 3). Använd stolens egen rörelseenergi i skjutsen framåt – då får du gratisrull!
- › Slappna av i axlar och armar i pendelfasen innan du tar nästa tag (Bild 4). 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 på hur man kan göra en rullstol mer körvänlig

- › Plocka bort onödiga tillbehör så att stolen blir så lätt som möjligt och ger bäst kör-möjlighet! Till exempel behöver inte alla armstöd. För en del kan det räcka med sidoskydd.
- › 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 så engageras också muskler i övre delen av ryggen i körningen och axlar och armar avlastas.
- › Det som är kanske allra viktigast är att se till att man har ”rätt” stol som är anpassad för ens egna behov. För det behöver man hjälp av en arbetsterapeut eller sjukgymnast med stor erfarenhet av rullstolsutprovningar.