

Een goede lichaamshouding

Zelfredzaamheid betekent de vrijheid om te kunnen doen wat je wilt doen. Met dat doel werd de ZelfredzaamheidsRadar ontwikkeld. In Dwarslaesie Magazine nemen we steeds een van de domeinen van die radar onder de loep. Dit keer: lichaamshouding.

DOOR NICO KNIBBE EN EVELIEN SPREITZER, SCOUTERS

Een goede lichaamshouding bij het zitten en liggen kan op langere termijn gezondheidsproblemen voorkomen, en op korte termijn zorgen voor minder pijn en spasmen en voor meer energie en welbevinden. Een goede lichaamshouding zorgt dat je je prettig voelt en ook dat je fysiek meer kunt.

Iedereen die heeft gerevalideerd weet dat je dan multidisciplinair wordt bekeken en begeleid door verschillende behandelaren. Samen wordt gezocht naar een optimale lichaamshouding wanneer je ligt of zit. Maar het revalidatiecentrum is een totaal aangepaste wereld. Als je eenmaal weer thuis bent,

blijkt vaak dat een andere aanpak of voorziening nodig is. Pas na de revalidatie ga je ontdekken dat het soms toch beter en handiger kan dan jou of je eventuele (mantel)zorgverleners is aangeleerd. Dit wordt de revalidatiekloof genoemd.

Vraag je je af of je lichaamshouding beter kan? Ga dan naar de ZelfredzaamheidsRadar en geef jezelf een score tussen 1 en 5 op de stelling 'ik kan zelf een prettige zit- of lighouding aannemen'. Het woordje 'zelf' is daarbij cruciaal, of dat nou is zonder of mét hulpmiddelen. Denk bijvoorbeeld aan een draaibed dat je zelf bedient of aan een glijzeil waardoor je jezelf makkelijker kunt draaien in bed. Je geeft jezelf een 1 als je niet in staat bent zelfstandig een lichaamshouding aan te nemen, en een 5 als je daarbij geen beperkingen ervaart.

Als je niet tevreden bent met je score en je wilt er iets aan doen, dan klik je in de ZelfredzaamheidsRadar op het icoontje van het domein lichaamshouding. Dan kun je vervolgens kiezen voor zithouding of lighouding en krijg je simpele en minder simpele tips, bijvoorbeeld over hulpmiddelen en aanpassingen om beter ondersteund en lekker te liggen en verliggen of zitten en ver zitten in bed of (rol)stoel. Heb je zelf al ervaring met bepaalde hulpmiddelen? Laat dan even je mening achter, daar help je anderen weer mee.

Liggen

Als je een laesie hebt, is een antidecubitusmatras vaak nodig om doorliggen te voorkomen. Er zijn ook wissel-ligsystemen, die ervoor zorgen dat de druk op je stuit, knieën, hielen of enkels variabel blijft. In het lichaamshoudingdomein vind je bijvoorbeeld wissel-ligstelsel Levabo® Turn All en Kantelbed NXT van Specialbeds. Je kunt ook kussens gebruiken om je knieën, hielen of enkels vrij te houden van het matras. Als je een elektrisch hoog-laagbed hebt, kun je de stand van de knieën of hielen op die manier veranderen. Doe dat regelmatig. Om drukplekken te voorkomen moet je minstens elke vier uur de druk verleggen, maar liever veel vaker. Ook als je een antidecubitusmatras hebt.



Draaien

Voor draaien in bed vind je bij het domein lichaamshouding vijf vragen die je helpen om bij het juiste hulpmiddel uit te komen. Via deze keuzehulp 'draaien en verplaatsen in bed' kun je bijvoorbeeld uitkomen bij de Rollover, een W-vormig kussen waarmee je op je zij gedraaid kunt worden. Om houdingafwijkingen te voorkomen of gewoon lekker te liggen, vind je er ook positione-

ringskussens en satijnen onderlakens. Met name als je zwaar bent kun je met een tilband aan een plafondlift worden gedraaid. En vergeet het simpele bed-touwladertje niet; dat kan maar zo het verschil maken. Naast de vele hulpmiddelen zijn er natuurlijk ook de slimme draai- en verplaatstechnie-



De ZelfredzaamheidsRadar is gratis beschikbaar via www.zelfredzaamheidsradar.nl. Je hoeft geen account aan te maken om er gebruik van te maken. In het volgende Dwarslaesie Magazine wordt ingegaan op het thema huishouden. Dan ontdek je hoe je zittend of met een verminderde handfunctie toch dingen zelfstandig kunt doen. Met tips en leuke gadgets. Wordt bijvoorbeeld Mr Gripper de nieuwe, of extra man in je leven? Laat je verrassen!

nieken voor jou, of degene die je helpt. Kijk maar eens op www.goedgebruik.nl bij het onderdeel 'bewegingen binnen de grenzen van het bed'. Welk hulpmiddel of draaitechniek je ook gebruikt, als je eenmaal lekker ligt is het belangrijk dat je lakens, dekbed en nachtkleding geen plooiën of kreukels bevatten. Dit om wondjes of huidirritatie te voorkomen.

Zithouding

Als je veel zit, is het cruciaal dat je goed en stabiel zit. Dit om klachten en afwijkingen in je houding te voorkomen. Als je rolstoelgebruiker bent, helpen een goede houding en balans ook om beter te functioneren: te rijden, te reiken, enzovoort. Wees je ervan bewust dat je het zelf niet altijd in de gaten hebt als je niet goed zit. Verzorgenden en naasten hebben dan een signaleringsfunctie. Maar ook je eigen lichaam heeft zo'n signaleringsfunctie: bij pijn of drukplekken ontstaat vaak meer spasme. Check voor meer informatie over een goede zithouding www.checkjezit.nl.



Net als voor een goede houding in bed zijn er voor een goede zithouding simpele oplossingen - zoals een losse lordosesteun voor in de stoel - en complexere oplossingen - zoals een chique sta-opstoel, ontworpen door Frans Molenaar.

Zitspreekuur

Als je rolstoelgebruiker bent is het raadzaam om minimaal iedere twee jaar een afspraak te maken met het zitteam van het revalidatiecentrum waaraan je verbonden bent. Tijdens een zitspreekuur bepalen ervaren behandelaren samen met jou hoe je goed kunt blijven zitten. De druk op je huid, spieren en vooral zitvlak en voeten moeten gelijkmatig en over een zo groot mogelijk oppervlakte zijn verdeeld. Omdat een lokale verhoogde of langdurige druk snel kan leiden tot pijn en decubitus zijn er enorm veel hulpmiddelen. Het zitspreekuur helpt je om door de bomen het bos te zien. En als je dan toch op het zitspreekuur bent, bespreek dan meteen even je lighouding.