

Så är det att ha hju



Många fler människor än de som själva är rullstolsburna behöver känna till rätta sättet att hantera en rullstol. Det gäller till exempel de sjukgymnaster, arbetsterapeuter och hjälpmedelsingenjörer som deltog i kursen *Drivkraft* på Frösunda center.

Rotation med rullstol. Bakhjulsbalans. Och rampkörning i svag uppförsbacke.

Allt detta och mer därtill står på schemat när idrottsläraren Åke Norsten håller kursen *Drivkraft* på Frösunda center.

Målet är att lära sjukgymnaster, arbetsterapeuter och hjälpmedelsingenjörer att hantera en rullstol på rätt sätt.

Kursen - som utgår från Åke Norstens bok med samma namn - ska ge ökad kunskap och förståelse för hur man blir en säkrare rullstolsanvändare och hur man metodiskt lär ut rullstolsteknik.

Det är ett styvmoderligt behandlat avsnitt

i sjukgymnasters, hjälpmedelsingenjörers och arbetsterapeuters utbildning, anser Norsten som arbetat som rullstolsinstruktör i tjugio år.

– Ribban ligger alldeles för lågt. Ofta ägnas inte mer än två dagar åt rullstolsteknik.

– Idag pratas det nästan bara om att man ska sitta rätt i rullstolen, fortsätter Åke Norsten. Men det är minst lika viktigt att ha en bra teknik när man kör den.

På det stora golvet i Frösunda centers träningslokal visslar rullstolar fram och tillbaka. De tretton eleverna liknar kalvar på grönbete. En av den två dagar långa kursen har gått och de vet hur man ska få spinn

I i stället för ben



Stora bilden: "Det är som att lära sig cykla, man vet helt enkelt inte hur man gör från början", säger hjälpmedelsingenjör Elisabeth Eriksson när hon provar rullstolsteknik på Frösunda center. Åke Norsten, instruktör på kursen, hjälper till.

Lilla bilden: Janne Jonsson, som arbetar på hjälpmedelsförrådet på Danderyds sjukhus, tycker inte det är några problem att lära sig köra rullstol. Ganska snabbt hittar han balansen och vågar ta sig upp och ner för trottoarkanter och ramper.

TEXT: GUDRUN RÅSSJÖ

FOTO: ANN EK

prövat redan, säger Elisabeth Eriksson och rullar fram mot aluminiumkanten.

Elisabeth, som är hjälpmedelsingenjör på Hjälpmedelscentralen i Skövde, klarar kanten galant, både upp och ner. Men så har hon och de andra hunnit träna några timmar redan. Efter ett förmiddagsspass med teori under kursdag ett fick de börja träna praktiskt.

– Svårast är nog att hantera rullstolen. Jag är inte van. Det är som att lära sig cykla, man vet helt enkelt inte hur man gör från början. När Åke visar så ser det så enkelt ut.

– Kursen är jättebra, tycker Elisabeth. Jag arbetar mycket med människor som sitter i rullstol. Alla från små barn till gamla människor kommer till Hjälpmedelscentralen. Ofta sitter de dåligt i sina stolar, de får ont i rumpan, i ryggen och en del får problem med matsmältning och andning. Det är mitt jobb att hjälpa dem att sitta bättre.

– Jag vill öka min förståelse för hur det är att vara rullstolsbrukare. Ibland känner jag att jag vet för lite om den världen och de hinder som finns. Kanske fungerar inte allt det jag säger i deras vardag.

– Nu har jag fått inspiration att träna mer själv. När jag blir duktigare kan jag visa brukarna hur man gör. Ibland fungerar det bättre än abstrakta ord.

Bakom oss har Åke Norstens gående kolleger plockat fram en ramp med exakt den lutning som ofta finns ute i samhället: vid kommunhus, kyrkor och andra offent-

liga byggnader. Eleverna ska rulla uppför rampen och så backa ner igen.

Janne Jonsson, som är förrädsman på Danderyds hjälpmedelscentral, har inga problem med rullstolstekniken.

– Nej, än så länge är det inte så svårt. Jag har lätt för att lära mig. Jag tränar mycket fotboll. Vi får se när vi kommer till trappan.

Till vardags står Janne bakom disk och lämnar ut hjälpmedel och reservdelar, bland annat till rullstolar.

– Då är det viktigt att ha en grundläggande förståelse för hur det är att sitta i rullstol.

Åke Norsten tragglar trottoarkanter och ramper med eleverna för att de ska lära sig grunden i rullstolsteknik, förflyttningar som man är allra mest betjänt av att kunna.

– Svåra moment som att åka ner för trappor och liknande är till för oss rullstolsbrukare som har överkroppen intakt. Men jag vill att alla, också människor med exempelvis MS som lätt blir uttröttade, ska få en god körengonomi så att de kan köra rullstol på ett vilsamt och energibesparande sätt. Det är min mission.

Bollspel i rullstol står närmast på schemat. Åke delar ut badmintonracketar till alla elever och instruerar hur de ska fånga bollen utan att falla omkull.

Stolarna som används har inte mycket

på en rullstol. De kan göra en tvärvändning och nu ska de lära sig att rulla upp på och ner från en trottoarkant.

Att klara av en trottoarkant på 10 centimeter är ett viktigt moment för många personer som sitter i rullstol. Att bli säker i sin teknik ökar självständigheten betydligt.

– OK, kom hit allihop och titta på mig, ropar Åke Norsten och rullar fram till en trottoarkantsliknande aluminiumplatta. Lyft upp framhjulen, fäll överkroppen framåt precis när däcken går mot kanten och tryck samtidigt drivringarna framåt.

– Det är inte så lätt som det låter. Vi har

>>>