

Checklist handbewogen rolstoel

Het is verstandig om onderstaande vragen al een keer door te nemen voorafgaand aan de passing. Dit om te voorkomen dat het bij het bestellen van de rolstoel misgaat. Laat je goed informeren door de rolstoeladviseur over mogelijke keuzes en de voor-en nadelen van verschillende opties die je kan kiezen. We hebben een aantal keuzes en overwegingen op een rijtje gezet.

Kies ik voor een kruisframe of voor een vastframe rolstoel?

Dit is de belangrijkste vraag om mee te beginnen tijdens een passing. Wanneer je ook een **aankoppelhandbike** kiest voor verplaatsing buitenshuis, dan is een vastframe rolstoel logisch. Een vastframe rolstoel heeft namelijk **minder speling** dan een kruisframerolstoel en rijdt over het algemeen wat efficiënter (minder energieverlies) en is vaak minder zwaar qua gewicht. Een kruisframe rolstoel kan overigens voor **trippelen** met één of twee benen wel weer prettig zijn omdat dit frame ruimte biedt onder de zitting.

Verder is **meeneembaarheid** in de auto (achterbak/bijrijder-stoel) een belangrijke vraag. Beide type rolstoelen kunnen makkelijk mee worden genomen in de auto. De vastframe rolstoel moet dan wel worden uitgevoerd met een inklapbare rugleuning. Wanneer je de wielen er af haalt dan past het overgebleven frame van de rolstoel in de meeste auto's. Mocht je een grote rolstoel hebben (omdat je zelf wat breder/langer bent) dan zal de rolstoel ook wat groter zijn.

Wordt mijn rolstoel lichtrijdend en wendbaar?

Of de rolstoel licht rijdt en wendbaar is hangt af van het **totale gewicht** van de rolstoel en de **verdeling** van het gewicht over de 4 wielen. Het is belangrijk om bij de eerste afspraak duidelijk te maken of er blessures zijn of gevoeligheid hiervoor.

De **rijeigenschappen** van een vastframe rolstoel zijn over het algemeen gunstiger dan die van een kruisframe rolstoel hoewel de afstelling en bandenspanning nog belangrijker zijn dan het gewicht.

Wordt mijn rolstoel makkelijk tilbaar (in de auto)?

Een kruisframerolstoel zal over het algemeen zwaarder zijn om in de auto te tillen. Een kruisframerolstoel is vanuit zittende positie (in de chauffeursstoel) niet in een auto te tillen. Met enige sta- en loopfunctie/balans, is het mogelijk om een kruisframe rolstoel te demonteren en zelf achterin te plaatsen en daarna om de auto heen te lopen. Het gewicht van de rolstoel hangt af van de keuzes die je maakt; armleuningen etc.

Wat voor zitkussen kies ik?

Het is handig wanneer je bij de eerste passing goed weet welk zitkussen je gaat kiezen. Het zitkussen heeft een bepaalde dikte en daar hangen andere maten van de rolstoel van af (zoals zithoogte). Welk zitkussen geschikt is, hangt af van jouw gevoeligheid voor decubitus, ervaren stabiliteit en zitcomfort.

Kies ik voor een schuinstand (wig) van de zitting?

Wanneer een zitting helemaal vlak is, dan is de neiging om onderuit te glijden met de billen over het algemeen groot (ondanks een zitkussen; hoewel dit zeker van invloed is). Wanneer dit aan de orde is dan is het verstandig om te kiezen voor een ergonomische zitting of een

De site Check je zit is een initiatief van Heliomare, mede mogelijk gemaakt door subsidie van HandicapNL en in samenwerking met de patiëntverenigingen en de zitadviesteams van de revalidatiecentra



wigzitting. Nadeel aan een (grote) wig kan wel zijn dat het wat meer moeite kan kosten om naar voren te komen in de rolstoel tijdens het maken van een transfer.

Wat voor framehoek kies ik aan de voorkant?

Bij een vastframerolstoel is dit wel een belangrijke keus (zie vast framerolstoelkeuzes). Het bepaalt de lengte van de rolstoel. Vaak hangt de keuze samen met de kniehoek die je kunt maken, de positie van de voeten en de gewenste wielbasis. Het is belangrijk om voor- en nadelen te bedenken in praktisch gebruik.

Wielbasis

De afstand tussen de grote achterwielen en de voorwielletjes is de wielbasis. Een korte wielbasis met de voeten binnen de wielbasis betekent over het algemeen een korte draaicirkel. Wanneer de voetplaten voor de voorwielletjes zijn geplaatst dan kan het bij een rolstoel met een korte wielbasis leiden tot makkelijk naar voren kiepen wanneer je los van de rugleuning komt en naar voren reikt.

Om een rolstoel licht te laten rijden worden de grote wielen nog wel eens naar voren gezet en dit betekent dat ze dicht op de voorwielletjes komen te staan; de wielbasis wordt dan korter maar het zwaartepunt ligt wel meer naar achter. Ook de zithoogte van de rolstoelgebruiker is van invloed. Een hoge zithoogte en een korte wielbasis maakt de rolstoel ook kiepgevaarlijker.

Wat is mijn zitbreedte in de rolstoel?

Dit hangt af van je eigen lichaamsmaten; bekkenbreedte. De zijschotjes mogen tegen je huid aanzitten maar het moet wel mogelijk zijn om een vinger tussen je huid en het zijschotje door te halen aan beide zijden. Het is niet erg wanneer je het weefsel hierbij wat indrukt. Let op; sommige adviseurs rekenen te veel extra centimeters om een winterjas mogelijk te maken: 0.5 -1 cm per zijde is ruim voldoende.

Wat wordt de totale breedte van mijn rolstoel?

De breedte van de rolstoel wordt voor een belangrijk deel bepaald door de zitbreedte (en dus bekkenbreedte). Er komt aan beide zijden nog een x aantal cm bij afhankelijk van de afstand tussen schotjes en de breedte van de wielen met de hoepels (in een handbewogen vastframe rolstoel zou dit beiderzijds ongeveer 10 cm bedragen). De totale breedte is met name handig om te weten wanneer bijv. de deurdoorgang thuis krap is. De breedte van de rolstoel is het beste onderaan bij de wielen te meten want het hangt bij een handbewogen rolstoel ook samen met de schuinstand (camberstand) van de wielen.

Wat is mijn zitdiepte in de rolstoel

Bij het bepalen van de juiste zitdiepte moet rekening worden gehouden met het feit dat de billen nog naar achter uitsteken. Het maakt daarnaast ook nog veel uit hoe de stand van het bekken is. Wanneer iemand met het bekken naar achter gekanteld zit dan kan de zitdiepte groter uitpakken dan wanneer je met het bekken rechter op zit. De zitdiepte hangt uiteraard ook nog af van de bovenbeenlengte.

Wat is de totale lengte van de rolstoel?

De totale lengte van de rolstoel wordt bepaald door de zitdiepte van de rolstoel en daarnaast ook aan de achterkant door de eventuele schuinstand van de rugleuning met nog evt. duwhandvatten en antiekiepsteunen en aan de voorkant door het voorframe en de positie van

De site Check je zit is een initiatief van Heliomare, mede mogelijk gemaakt door subsidie van HandicapNL en in samenwerking met de patiëntverenigingen en de zitadviesteams van de revalidatiecentra



de voetplaten en de positie van de voorwielletjes van de rolstoel. Het is belangrijk om voor- en nadelen te bedenken in praktisch gebruik (bijv. bij de diepte van een aanrecht).

Wat bepaalt de zithoogte van mijn rolstoel? (zie ook vraag over voetplaathoogte)

De zithoogte wordt met name bepaald door de lengte van de onderbenen en de gewenste optimale kniehoek. Verder wordt het bepaald door de hoogte van de voetplaten boven de grond. De zithoogte van de bovenkant van de bovenbenen bepaalt de onderrijdhoogte en daarom is het van belang hier goed over na te denken. Wanneer al bekend is hoe hoog het stuur van je auto is en of aanrecht dan is het zaak om dit mee te nemen. Overigens is het wel logisch om het in de eerste plaats goed te doen in de rolstoel en daar de andere maten van bijvoorbeeld aanrecht, bureau of eettafel op af te stemmen.

Bij **rolstoelgebruikers die trippelen** wordt de zithoogte bepaald door de onderbeenlengte zodat je goed van hak tot voorvoet kan afzetten.

Kies ik voor een spanbandenrugleuning of voor een harde rugschaal/-kuip?

Het is vooral de vraag of in de rug naast steun in voor/achterwaartse richting (ruimte voor de billen, steun in de onderrug, ruimte in de bovenrug etc) ook zijwaartse steun nodig is. De diepte van de zijwaartse steun is van belang. Dit kan in een spanbandenrugleuning (met mogelijke aanpassing aan de rugbuizen om extra diepte te krijgen) en met een harde schaal. Zowel een spanbandenrugleuning als een schaal kunnen goed zijwaartse steun bieden maar het heeft vooral te maken met de juiste diepte van de steun en de positie van de steun aan de zijkanten van bekken en romp. De steun moet vooral nauw op je romp aansluiten. Belangrijk is ook dat je goed hebt nagedacht over een voor jou optimale hoogte van de rugleuning; te hoog is niet goed (kan je beperken in bewegingsvrijheid en je naar voren duwen) maar te laag (soms) ook niet (te weinig ontspannen zithouding).

Wat voor armleuningen en zijschotjes kies ik?

Kies ik voor korte of lange armleggers en hoe breed zijn ze? Ondersteunen ze mijn ellebogen vooral goed of wil ik dat de hele onderarm ondersteund wordt? Gebruik ik ze om op te staan (dan is lang handiger)? Armleuningen moeten niet in de weg zitten bij rolstoelrijden en soms is het dan beter om ze wat meer naar binnen geplaatst te hebben. Lange armleggers kunnen ook in de weg zitten bij handbiken. Zijschotjes zijn belangrijk om te zorgen dat je bekken niet een kant wegschuift. Ze kunnen uitgerust worden met spatbordjes tegen het spatwater van de grote wielen. Ze kunnen uitneembaar zijn of vast. Wanneer je in en uit de rolstoel gaat met een glijpank of door overschuiven dan kunnen zijschotjes in de weg zitten. De vorm en afwerking let dan nauw.

Wat voor voetplaten kies ik?

De positie van de voetplaat t.o.v. de knieën is een belangrijke keus omdat dit bepaalt welke kniehoeken je inneemt met beide benen. Wanneer het mogelijk is dan heeft een positie van de voeten dicht bij het lichaam de voorkeur. Het kan bij een lange lengte zeker een reden zijn om te kiezen voor een grotere wielmaat en hogere zithoogte om ervoor te zorgen dat de voetplaten dicht bij het lichaam komen te staan. Samen met de plek van de voorwielletjes bepaalt dit de draaicirkel en de wendbaarheid. Je kunt ook voor gedeelde voetplaten kiezen (dat is altijd zo bij een kruisframe rolstoel en is mogelijk bij een vastframerolstoel) en ook of ze opklapbaar zijn. De grootte, hoek en materiaal (antislip?) van de voetplaat bepaalt in

De site Check je zit is een initiatief van Heliomare, mede mogelijk gemaakt door subsidie van HandicapNL en in samenwerking met de patiëntverenigingen en de zitadviesteams van de revalidatiecentra



hoeverre de voeten goed ondersteund worden en blijven staan (ook bij trillingen door buitenrijden en door spasme).

Wat voor achterwielen kies ik?

De wielmaat hangt samen met o.a. de (onderbeen)lengte. Het gewicht en prijs kan verschillen tussen wielen en verder kan de stijfheid ook verschillen. Stijf is prettig voor de rij-efficiëntie maar minder wanneer iemand last heeft van de trillingen bij buiten rijden en dan kan het zelfs een reden zijn om te kiezen voor wielen die meer verende eigenschappen hebben.

De wielen kunnen in een paar graden schuinstand (camber) worden gezet. Dit heeft voordelen voor het rijgedrag maar in combinatie met een aankoppelhandbike moet dit niet meer dan 3 graden zijn.

Wat voor hoepels kies ik?

Er zijn verschillende soorten hoepels met verschillende ergonomische vormen en uitgerust met verschillende materialen (qua stroefheid). Voor het aandrijven van de hoepels is een goede grip nodig maar voor het afremmen is het weer prettig dat de hoepel door je handen heen glijdt (om geen noodstop te maken). Bedenk ook of je het prettig vindt om met rolstoelhandschoenen te rijden.

Wat voor voorwielletjes kies ik?

De diametergrootte, dikte van de voorwielletjes hangt erg af van je rolstoelvaardigheid en het gewenste comfort. Met hele grote voorwielletjes is het bijv. niet makkelijk om een stoepje op te komen. Meestal wordt voor 3 of 4 inch gekozen.

Kies ik voor antiekiepesteunen?

De voordelen van antiekiepesteunen zijn dat de rolstoel niet achterover kan kantelen en dat de rolstoel toch lichtrijdend (grote wielen naar voren) kan worden afgesteld. Nadeel is dat ze in de weg kunnen zitten bij het functioneren met je rolstoel. Hoe vaardiger je bent met je rolstoel hoe beter je ze kunt missen.

Kies ik voor een werkblad ?

Een werkblad kan (soms) handig zijn om spullen op mee te vervoeren en er goed bij te kunnen met je armen en handen. Een werkblad kan echter nadelen hebben voor je bewegingsvrijheid bij het rolstoelrijden en om overal bij te kunnen. Een alternatief idee om spullen mee te vervoeren is een laptray (soort dienblad). Een werkblad zou bij voorkeur niet als functie moeten hebben om je achterin de rolstoel te houden. Bij een optimale zithouding zou de zitting en rugleuning hierin de eerste plaats voor moeten zorgen. Heel soms wordt een werkblad of tuigje (bijv. bij kinderen) gebruikt vanwege veiligheidsredenen.

De site Check je zit is een initiatief van Heliomare, mede mogelijk gemaakt door subsidie van HandicapNL en in samenwerking met de patiëntverenigingen en de zitadviesteams van de revalidatiecentra

