

Sittestilling ved barneleddgikt – ergoterapeutisk kartlegging og vurdering

Variert sittestilling er viktig for alle, men hensiktsmessige stillinger og ergonomi anses som spesielt viktig for revmatikere, hvor kroppens muskler og ledd kan være mer utsatt.

Sittestillinger

Man skiller mellom sittestillinger i arbeid og i hvile. Ved hvile stilles det gjerne ikke like store krav til spesifikk posisjonering av hode, armer eller ben som ved arbeid og aktivitet. For sittende arbeidsstillinger er det viktig at ryggsøylen er i en slik stilling at den kan bære vekten av hodet og skuldrene alene. I mer avslappende/hvilende sittestillinger er ikke dette like viktig, fordi man ofte har armlener og stolrygg som kan avlaste eller overta vekten av hodet, skuldre og armer.

Aktiviteter som spising, pianospilling, skriving og tastaturarbeid bør alltid utføres i arbeidsstilling. Ved bordaktiviteter kan man ofte se at mange støtter seg på armene og dermed får en sammensunket kroppsholdning.

Kroppen kan forstås som en konstruksjon hvor flere deler balanserer oppå hverandre. Fleming Vestberg, dansk spesialist i fysikalsk medisin, tar i bruk begrepet ”statikk” fra fysikken, og viser hvordan kroppsdelenes plassering oppå hverandre kan beskrives med begrepene tyngdepunkt, loddlinje, vektbærende akse og funksjonsakse (1992). Dersom loddlinjene fra de ulike delenes sentrale tyngdepunkt sammenfaller med leddenes funksjonsakser, kommer kroppsdelene i balanse. Dermed bruker man mindre muskelkraft og mindre statisk muskelarbeid. Bekkenets stilling er bestemmende for ryggsøylens posisjon. Et ideelt utgangspunkt for ryggsøylen er et bekken ”i vater”, som uten store anstrengelser kan tiltes fremover og bakover slik at man kan variere sittestillingen.



Riktig



Feil

Et dilemma ved sittende arbeid er at bevegelsesapparatet, og da særlig muskler og bindevev i muskler, ikke er egnet for statisk arbeid over mer enn korte tidsintervaller. Tilførsel og næring av oksygen til musklene skjer ved veksling mellom kontraksjon og avspenning. Det er derfor viktig å legge til rette for variasjon og bevegelse.

Et viktig utgangspunkt for god sittestilling under arbeid er at man sitter med sitteknutene høyere enn knærne og med kroppsvekten på sitteknutene og øvre del av lårene. Man bør ikke ha et sete som følger lårene langt ut mot knehasene, men ha den ytterste halvdel av lårene "fri". Dette legger til rette for en åpen vinkel i hoftene ($>90^\circ$). Åpen vinkel i hofteleddene muliggjør en nøytral bekkenposisjon (bekkenet kommer i vater) og variert sittestilling. Ved mindre vinkel i hoftene (som man får ved for lave stoler) blir bekkenet bakovertipet, noe som gir svai i ryggen og dermed større belastning på ryggstøtten. En slik sittestilling over lang tid bør unngås. Fotsålene skal være godt plassert på gulvet, eventuelt på fotring, brett eller skammel.

Ergoterapi

Ergoterapeuten har kompetanse på kartlegging og tilrettelegging av sittestilling. Dette kan innebære enkle tips og råd og noen ganger søknad om hjelpemidler for å forebygge uheldig belastning. Målet er at barnet/ungdommen skal ha mulighet for en hensiktsmessig sittestilling til tross for varig eller midlertidig funksjonsnedsettelse.

God og variert sittestilling er viktig i skole- og studiehverdagen. I tidlige skoleår er bevegelse en naturlig del av hverdagen. Etter hvert preges det av mer stillesittende arbeid. Ved for eksempel bruk av pc begrenses variert bruk av nakke, hode, skuldre, armer og hender. Man bør derfor legge ekstra vekt på at omgivelsene stimulerer til hensiktsmessig stillinger, og variasjon mellom sittestillinger i den grad det er mulig.

Undersøkelse

Ergoterapeuten kartlegger barnets funksjonsnivå i det daglige og benytter seg av forskjellige metoder. Hensikten er å få ett inntrykk av barnets/ungdommens hverdag og eventuelle utfordringer/problemer de opplever.

- Kartleggingssamtale med fokus på sittestilling der man samtaler med barnet/ungdommen om hvordan de sitter og hvilke utfordringer dette gir i hverdagen. Aktuelle spørsmål kan

være: Hva slags stol sitter du på (hjemme og skole)? Hvordan sitter du? Hvordan synes du selv at du sitter best? Blir du sliten? Får du vondt noe sted? Hvor og hvilke konsekvenser får det? Hvor i klasserommet sitter du?

- Observasjon av hvordan barnet/ungdommen sitter.
- Kartlegging av morgenstivhet, innskrenket bevegelse og smerter.

Tiltak

Ofte kan enkle løsninger dekke behovet uten at man trenger å søke om tekniske hjelpemidler. Det er viktig at tilretteleggingen planlegges sammen med barnet og foreldrene og at man er oppmerksom på at det kan være viktig for barnet ikke å skille seg ut. Et viktig aspekt er at tiltakene ikke tar bort hverdagslige utfordringer som barnet trenger for å vedlikeholde eller utvikle sine kroppsfunksjoner.

Konkrete råd:

Variasjon mellom å sitte og å bevege seg:

- Være bevisst på å ta pauser og bevege seg. Det kan være lurt å gjøre noen avspenningsøvelser i løpet av dagen, samt strekke og bevege seg.
- Lage avtale med lærer om å tørke av tavlen, dele ut ark og lignende, slik at man får beveget seg i løpet av en skoletime. Det bør være naturlige oppgaver slik at ikke barnet føler seg annerledes enn de andre.
- Variere mellom å stå og å sitte. Det kan legges til rette for dette ved å anskaffe høyderegulerbart skrivebord.

Sittestilling:

Anbefalt sittestilling innebærer en åpen vinkel i hoftene, samtidig som føttene har god kontakt med gulvet. Setet på stolen bør skrå lett forover.

- Skråpute på stolsetet for å få åpen vinkel i hoftene ($>90^\circ$), samt skammel for føttene kan være et godt alternativ dersom man ikke har justerbar stol eller ønsker det.
- Justerbar stol med høyderegulering og tilt kan gjøre tilpasningen enklere. Salsete kan være hensiktsmessig.

- Bord/pult må justeres i samsvar med stolen. Det er viktig at skuldrene er avslappet og at albuen befinner seg litt høyere enn hendene når håndbaken hviler på bordet.

Arbeidsplass, pc-skjerm og tastatur:

- Plasser arbeidsplassen rett foran tavle og lærer. Dette for å unngå å måtte sitte på skrå eller med hodet vridd.
- Pc-skjermen bør plasseres på en armlengdes avstand fra kroppen. Øvre del av skjermen bør være i høyde med øyenbrynene for å hindre bøyd nakke (statisk belastning på nakken).
- Ved bruk av bærbar pc og nettbrett anskaff stativ slik at skjermen kan plasseres i riktig høyde og benytt et eksternt tastatur.
- Tastaturet bør plasseres nært magen og musen bør ligge nær tastaturet.
- En håndleddsstøtte til tastatur og mus vil redusere statisk muskelarbeid og du får mer avslappet stilling.

Samarbeid rundt barnet

Utveksling av informasjon mellom lokalt hjelpeapparat og sykehus er viktig.

Samarbeid mellom de ulike instansene rundt barnet (for eksempel skole, barnehage og helsepersonell) gir best resultat når det gjelder igangsetting og oppfølging av tiltak.

Litteratur:

Shiraishi, Mitsuaki and Yoshiyuki Ueno : "The functional requirements of forward-tilting office chairs." I: *Hard facts about soft machines – the ergonomics of seating*. Lueder and Noro (red.) London: Taylor & Francis 1994, ISBN 0-85066-802-6

Spiechowicz, Jan og Tine von Hanno (1994): *Muskler i kronisk smerte – Muskelfysiologi anvendt i funksjonsrestituerende behandling av kronisk smerte*. Oslo: Kolofon forlag 2009, ISBN 978-82-300-0636-8

Travell, Janet and David Simons (1999): *Myofascial Pain and Dysfunction - The Trigger Point Manual, Volume 1. Upper Half of Body*. Philadelphia: Lippincott, Williams and Wilkins, ISBN 0-683-08363-5

Vestberg, Flemming: *Smerter i nakke, ryg og ben kan behandles med statikkorreksjon - en ny metode*. København: Borgens Forlag 1992, ISBN 87-418-6639-8