

Mælingar fyrir hjólastóla

Það sem huga þarf að

- **Hæð og þyngd notanda**

Hjólastólar eru misjafnir að gerð og þola mismunandi þyngd. Samanlögð sethæð (frá efst á höfði niður í sæti), setdýpt og lengd fótleggja ætti að vera svipuð og hæð einstaklings. Ef svo er ekki er ástæða til að yfirfara málin.

- **Axlarbreidd**

Axlarmál skiptir máli þegar notað er axlarbelti eða annar stuðningur við axlir. Stundum er ekki samræmi á milli setbreiddar og axlarbreiddar. Meta þarf hvað er mikilvægast og hvernig er hægt að koma til móts við það.

- **Brjóstmál**

Brjóstmál hefur áhrif á bakbreidd og bakstuðning hjólastóls. Almennt gildir að eftir því sem viðkomandi er kraftminni þarf hærri bakstuðning til að ná viðunandi setjafnvægi. Of mjór bakstuðningur, veldur óþægindum og getur valdið sárum. Of breiður bakstuðningur getur heft viðkomandi við akstur stóls. Breidd bakstuðnings ætti að vera u.þ.b. 2 cm breiðari heldur en brjóstmálið við hæsta punkt hans.

- **Mittisbreidd**

Mittisbreidd er mæld til að staðsetja arma þannig að þeir hæfi notanda. Almennt eru 5-10 cm frá mitti í arm.

- **Setbreidd**

Æskilegt er að stóllinn sé eins nálægt setbreidd einstaklings og hægt er, hjá þeim sem keyra sig sjálfir. Almennt er miðað við 1-2cm aukalega. Þegar komið er yfir 3-5cm umfram mjaðmabreidd hefur það veruleg áhrif á færni við akstur. Einnig er aukin hætta á að viðkomandi geti þróað skekkju á mjaðmagrind og/eða hrygg ef stóllinn er of breiður.

- **Hæð baks**

Er mæld frá sætinu og upp að herðablaði á þeim sem keyra sig sjálfir og þurfa að hafa fulla hreyfingu. Of hátt bak hindrar rétta hreyfingu við akstur stólsins.

- **Setdýpt**

Er mæld frá aftasta punkti (aftur fyrir rass) fram í hnésbót. Almennt þarf að draga frá 5-7cm eða þannig að hægt sé að setja 3-4 fingur, eftir stærð handar á milli hnésbótar og setu. Undantekningar geta verið s.s. þegar einstaklingar keyra sig m/fótum/fæti en þá getur þurft grynri setu til að gefa svigrúm fyrir hreyfingu.

- **Lengd fótleggja**

Er mæld frá setdúk niður fyrir fót og segir til um lengd fótahvílu og sethæð. Æskilegt er að viðkomandi sé í skóm þegar mælt er. Ef hann keyrir stól með fótum/fæti þurfa fætur að ná vel niður á gólf til fá spyrnu.

- **Stærð fótár**

Æskilegast er að mæla lengdina í skóm. Mikilvægt er að fótplata styðji vel undir fætur. Val fótplötu fer eftir virkni og aðstæðum notanda.

- **Heildarmál notanda í stólnum**

Segir til um samspil notanda við umhverfið. **Heildarhæð** (frá gólfi og upp fyrir höfuð). **Heildarlengd** (frá tám að aftasta hluta) segir til um svigrúm fyrir snúning. **Heildarbreidd** (ysta brún/ drifhringir báðum megin) gefur til kynna hversu breiðar dyr og annað þarf að vera.

