

# Checkliste Sitzposition / Anpassung eines bestehenden Rollstuhls

PatientIn setzt sich wie gewohnt in den Rollstuhl, dann wird die Sitzposition Punkt für Punkt wie folgt kontrolliert. Je nach Abweichung vom Optimum können dieser Liste Lösungsmöglichkeiten entnommen werden. Diese Auflistung kann sicherlich noch ergänzt werden. Vorschläge bitte melden. Danke! [r.jo@bluewin.ch](mailto:r.jo@bluewin.ch)

## 1. Sitzposition o.k.?: gut nach hinten setzen



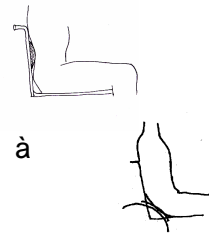
## 2. Beckenaufrichtung o.k.?

- keine Beckenaufrichtung → Klettbinden im Gesässbereich lockern.
- im Kreuzbereich straffen oder: Lordose unterstützen →



oder (bei Flexions-Defizit):

Sitzneigung verstärken →



## 3. Sitzbreite o.k. ? (0 bis 1x1 Fingerdicke Abstand zu Seitenteilen)

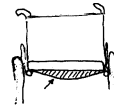
- zu breit → Rollstuhl wechseln oder: Seitenteile enger stellen oder: Schaumstoff einlegen
- zu schmal (zu viel Druck) → Seitenteile nach aussen setzen oder: breiterer Rollstuhl

## 4. Beine parallel?

- in Adduktion



→ Unterkissen:

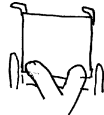


Auffüllen des Sitzdurchhangs)

oder: → Abduktionskeil



- in Abduktion  
Sitzkissen



→ bessere Beckenaufrichtung oder: längeres  
oder: Adduktionskeile oder: Beingurt



## 5. Sitztiefe / Beinauflage o. k. ?

- schlechte Druckverteilung (v. a. auf Sitzbeinhöcker: Dekubitusgefahr) → längeres Kissen oder: Kissen vorziehen und Schaumstoffleiste dahinter legen oder: Fussrasten tiefer stellen
- Kissen bis zu Kniekehle → kürzen bis 2 Finger zwischen Kniekehle und Kissen

## 6. Rückenposition o.k.?



- zu wenig Lendenlordose → Becken aufrichten und Lumbalunterstützung durch anatomische Einstellung des Klett-Anpasserrückens (auf Lordosehöhe straff, auf Kyphose- und Beckenhöhe locker) und Fixierung der Klettbinden (damit sie sich nicht langsam wieder öffnen können) oder: Schaumstoffeinsatz in Klettücken oder: Lordosekissen



- zu starke Brustkyphose à Lendenlordose verstärken oder: Rückenlehne tiefer/höher stellen oder: Rückenbespannung straffen oder: nach hinten gebogene Rückenrohre montieren oder: Rückenlehne mehr/weniger neigen

## 7. Rückenlehnenhöhe o.k.?

- Bewegungsfreiheit für Arme und Rotation nicht vorhanden à wenn möglich (ohne Rumpfstabilität zu vermindern) tiefer stellen
- Zu wenig Unterstützung für aufrechtes Sitzen à höher stellen
- Unnötig hoch trotz guter Rumpfstabilität à tiefer stellen
- Zu wenig Raum für Kyphose vorhanden à tiefer stellen
- Rückenschmerzen à höher stellen
- Schiebegriffe zu tief für Hilfsperson à Höhenverstellbare Schiebegriffe oder: Rückenlehne höher stellen

## 8. Rückenneigung o.k.?

- zu stark liegend à mit Keilkissen (4cm) ausprobieren, wie stark aufgerichtet werden soll und anschliessend, falls Veränderung der Sitzneigung auch o.k. ist: Rollstuhl steiler stellen.  
Ansonsten: Keilkissen definitiv
- zu aufrecht à (mittlere und höhere Lehnen dürfen nie senkrecht sein) à Rückenlehne neigen oder: Antriebsräder höher stellen oder: Lenkräder tiefer stellen oder: Keilkissen (4cm) mit breitem Teil nach unten

## 9. Rumpf gerade (ohne Seitneigung)?

- Seitneigung à mehr Rückentuch-Durchhang oder: Lordosekissen mit leichter seitlicher Führung oder: einseitige Schaumstoffeinlagen oder: Rückenlehne höher stellen oder: (wenn ausgeprägt) Seitenpelotten oder: Rückenschale (mit Sitzschale)
- Skoliose à Lordosekissen mit seitlicher Führung oder: einseitige Schaumstoffeinlage oder: Keil seitlich unter Kissen (Achtung: Druckveränderung!) oder: Seitenpelotte oder: Rückenschale (mit Sitzschale)

## 10. Rumpfstabilität o.k.?

- Abstützen auf den Oberschenkeln notwendig, fällt sonst nach vorne à Rücken mehr neigen oder: Rückenlehne tiefer stellen
- Tendenz zur Seite zu fallen à Rückenlehne mehr neigen oder: Rückenlehne tiefer stellen oder: Lordoseunterstützung oder: Seitenpelotte

## 11. Rückendurchhang o.k.?

- Rückentuch ausgeleiert à ersetzen oder: Schaumstoffkissen
- Rückenrohre drücken à Rückentuch straffen oder: Schaumstoffkissen oder: Rückenlehne tiefer stellen

## **12. Rückenlehnenbreite o.k.?**

- zu schmal à evtl. nach aussen biegen möglich oder: tiefer stellen oder: polstern
- zu breit à bei korrekter Sitzbreite: gute anatomische Form gewährleisten

## **13. Sitzhöhe o.k.?**

- zu hoch zum Antreiben (zieht Schultern hoch) à Räder höher stellen oder: (bei grossen Pat.) grössere Räder
- zu hoch für Tische à Räder höher stellen oder: kleinere Räder
- zu tief zum Antreiben (Antreibebewegung zu kurz / Radius zu klein für ergonomisches Antreiben) à Räder höher stellen oder: (selten) kleinere Räder
- zu tief für Tische à Räder tiefer stellen oder: dickeres Kissen oder: grössere Räder

## **14. Sitzneigung o.k.?**

- zu stark geneigt (vorrutschen zu mühsam) à mit Keilkissen (4cm) mit breitem Teil hinten ausprobieren, Antriebsräder tiefer oder: Lenkräder höher stellen oder: Keilkissen unter Kissen definitiv.
- zu wenig geneigt (zu wenig Beckenkipfung, zu wenig Sitzstabilität) à Keilkissen mit breitem Teil vorne ausprobieren à Antriebsräder höher oder: Lenkräder tiefer stellen oder: Keilkissen definitiv.

## **15. Sitzwinkel o.k.?**

- zu offen à Rückenlehne nach vorne verstellen oder: Keilkissen einlegen (unter Kissen oder in Rücken, je nach gewünschtem Effekt)
- zu eng à Rückenlehne verstellen oder: Keilkissen einlegen (unter Kissen oder in Rücken)

## **16. Rahmengrösse o.k.?**

- zu gross à Fussrasten nach hinten stellen oder: nach hinten verlängern und: nächsten Rollstuhl passender bestellen
- zu klein à grössere Räder oder: Räder tiefer oder: Kissen höher und: nächsten Rollstuhl passender bestellen

## **17. Kniewinkel o.k.?**

- zu offen à Fussrasten nach hinten stellen oder: Fussrasten nach hinten verlängern oder: Beinteile ersetzen und: nächstes Mal Rollstuhl besser bestellen (anderes Modell oder andere Rahmengrösse)
- zu eng à Fussrasten nach vorne stellen oder: Fussrasten nach vorne verlängern oder: Beinteile ersetzen und: nächstes Mal Rollstuhl besser bestellen (anderes Modell oder andere Rahmengrösse)

## **18. Fussrasten o.k.?**

- Knie zu hoch à Fussrasten tiefer stellen
- Füsse zu wenig Auflage à Fussrasten höher stellen
- Spitzfusstendenz à höher stellen oder: Winkel verstellen od. Auflage verbessern oder: Füsse fixieren
- nicht hochklappbar / wegschwenkbar bei Transfer mit Füssen am Boden à Modell Fussrasten oder: Modell Rollstuhl ersetzen

## **19. Greifreifen o.k.?**

- rutschend à Kunststoffüberzug
- zu kalt à Überzug oder: Aluminium-Greifreifen
- zu wenig robust à Chromstahl

## **20. Kippneigung / Radstand o.k.?**

- kippt beim Nachhinterlehnen zu leicht (für Fahrfertigkeiten und Reaktionsmöglichkeiten) à Antriebsräder nach hinten versetzen oder: Antikippräder montieren
- es braucht zu viel Kraft, um Vorderräder beim Überwinden von Unebenheiten anzuheben à Antriebsräder nach vorne versetzen

## **21. Räder, Reifen o.k.?**

- zu weich für Muskelkraft à Leichtlaufbereifung
- Schadenanfällig (Boden, besondere Aktivitäten ausser Haus) à Vollgummireifen
- zu hart à Normalreifen mit geringerem Druck oder: Federung
- zu grosses Antreibebewegung nötig à Rad tiefer oder: kleineres Rad
- nur kleine Antreibebewegung möglich à Rad höher oder: grösseres Rad

## **22. Radsturz o.k.?**

- zu ausgeprägt für enge Türen à geringer einstellen oder: Variable Achse
- zu wenig Stabilität bei schnellem Kurvenfahren à stärkeren Radsturz einstellen

## **23. Aussenmass o.k.?**

- zu breit für bestimmte Türen à Radsturz vermindern oder: Rad-Adapterplatte nach innen stellen oder: Greifreifen enger stellen oder: Rollstuhl verschmälern oder: (wenn sehr geschickt oder Hilfsperson vorhanden) Transittrollen anbringen

## **24. Seitenteile o.k.?**

- zu hoch à verkleinern oder: anderes Modell wählen
- schützen bei Regen zu wenig à mit Spritzschutz ergänzen
- nicht abnehmbar bei Seitentransfer à anderes Modell oder andere Befestigung

## **25. Armlehnen o.k.?**

- überflüssig à entfernen
- fehlend à lange od. kurze (Tisch) wählen, ausschwenkbare oder steckbare, gepolsterte oder feste

## **26. Steckachsen bedienbar?**

- wegen mangelnder Fingerfunktion nicht bedienbar à Tetraclip