

# „POSTURE MANAGEMENT“

## Getum við gert betur?

### INNGANGUR:

Tæknilegar framfarir og betri heilbrigðisþjónusta gera það að verkum að sífellt fleiri lifa, og lifa lengur, með fjölbættar fatlanir. Þessir einstaklingar hafa flestir afleidd vandamál af völdum fötlunar sinnar, ásamt sértækum hjálpar – og stoðtækjaþörfum. Það er þekkt í fræðunum að án viðeigandi þjónustu og nauðsynlegrar meðferðar þá versnar líkamlegt ástand einstaklingsins. Nauðsynlegt er að fyrirbyggja kreppur, liðhlaup, þrýstingssár, minnka verki og hættu á lungnavandamálum. Ef ekkert er að gert, getur einstaklingurinn í raun og veru orðið rúmfastur. Þetta þýðir lélegri lífsgæði, minni líkur á að viðkomandi, barn eða fullorðinn, verði fullgildur þátttakandi í þjóðfélaginu, ásamt því sem álag á aðstandendur og aðra, sem koma að aðstoð við einstaklinginn eykst og umönnunar- og sjúkrakostnaður margfaldast.

### HVAÐ ER 24 STUNDA/ SÓLARHRINGS „POSTURAL MANAGEMENT“?

Postural Management (PM) er tiltöluleg ný sérfræðigrein. Það er meðferð – aðferðafræði, sem beitt er í umönnun og meðferð fatlaðra barna, unglinga og fullorðinna til að stuðla að / efla hreyfiproska og koma í veg fyrir afleidd vandamál fötlunar, hámarka færni, bæta lífsgæði og auka þátttöku í daglegu lífi. PM kemur ekki í staðinn fyrir aðra einstaklingsmiðaða meðferð, en er hugsuð sem rauður þráður í gegnum alla aðra nálgun. Þessi meðferð og áherslur hennar liggja í ráðgjöf, þjálfun, útvegum og aðlögun stoð- og hjálpartækja



GUÐNÝ JÓNSDÓTTIR  
SJÚKRÁÞJÁLFARI  
ENDURHÆFING-ÞEKKINGASETUR

og stuðningi við hinn fatlaða, fjölskyldu hans og umönnunaraðila.

Ef sögnin „to manage“ er þýdd yfir á íslensku, þýðir hún: Að stjórna, hafa umsjón með, ráða við, takast, heppnast, geta, bjargast. „Management“ þýðir hins vegar: stjórnun, stjórn, rekstur. „Posture og Postural“ er hins vegar tengt líkamanum sem stoðkerfi og orðinu líkamsstaða, líkamsburður. Ekkert af þessu nær þeirri hugsun algerlega sem hér um ræðir. Posture Management vísar til stjórnunar á líkamsstöðu einstaklings og staðfestir að undirstaða færni til athafna er stöðugleiki líkamans og jafnvægi. Líkamsstöðu-stjórnun (posture control) er lærd og byggir á óskertu skyni og hreyfigetu (sem hvor tveggja er til staðar við fæðingu hjá heilbrigðum einstaklingi). Getan til að hafa stjórn á líkama sínum, gegn áhrifum þyngdarafllsins, þróast smám saman og bolurinn verður hinn stöðugi grunnur fyrir framkvæmd hreyfinga. „Góða“ líkamsstöðu má túlka, sem þá stöðu eða stellingu sem auðveldar hámarks árangur

með lágmarks orkueyðslu og án þess að skaða líkamann og vefi hans.

### POSTURE MANAGEMENT FELUR Í SÉR TVÖ AÐAL MARKMIÐ:

1. Að hámarka og auðvelda færni.
2. Að lágmarka og / eða fyrirbyggja afleidd vandamál fötlunar

Til að ná þessum markmiðum þarf að taka tillit til allra þátta í lífi einstaklingsins, ásamt því að taka tillit til fjölskyldu og umönnunaraðila. Nauðsynlegt er að taka tillit til sitjandi, standandi og liggjandi stöðu einstaklingsins allan sólarhringinn.

Virkt PM hefur umfangsmikil skammtíma- og langtíma heilsufarsleg áhrif, sem síðan hefur áhrif á lífsgæði einstaklingsins. Það er almennt viðurkennt að án „líkamsstöðu íhlutunar“ (posture intervention) sé mikil hætta á heilsufarslegum vandamálum (s.s. kreppur, liðhlaup, sáravandamál, lungna-



vandamál, verkir) og það hafi mikil áhrif á samskiptagetu, færni og daglegt líf. Þessi aðferðafræði hefur þannig áhrif á bæði heilsutengd og félagstengd lífsgæði.

## HVAÐA MERKINGU HEFUR ORÐIÐ LÍKAMSSTAÐA Í HUGA OKKAR?

Eitt af því sem einkennir okkur sem einstaklinga er líkamsstaða okkar, hvernig við hreyfum okkur, hvernig við stöndum og sitjum, hvernig við höldum okkur uppi gegn þyngdaraflinu. Þetta eru eiginleikar sem þróast á meðan við erum enn á barnsaldri. Fólk með hreyfihömlun skortir oft getuna til að hreyfa sig, halda jafnvægi og láta fara vel um sig. Þessir einstaklingar sitja eða liggja hugsanlega í einni tiltekinni stöðu í lengri tíma og ná ekki að hreyfa sig né skipta um stöðu.

Líkamsstaða okkar segir margt um okkur, hvort við erum afslöppuð, „stressuð“, hvort við sofum eða vökum. Upprétt staða er túlkuð sem sú staða þar sem við erum vakandi, hugsandi, tilbúin. Ef við höngum í stól gefum við skilaboð um að við séum þreytt eða löt og venjulega veljum við að sitja upprétt þegar við vinnum krefjandi verk. Dæmi um kröfur okkar til þess að vel fari um okkur er sitjandi staða við vinnu og akstur og gjarnan er mikið lagt upp úr því að bílsæti og skrifstofustólar séu þægilegir, styðji við vinnandi stöðu og auðvelt sé að aðlaga þá.

Líkamsstaða er í eðli sínu ekki kyrrstaða, þó hún krefjist mismikillar vinnu. Við lærum stjórnun jafnvægis og hreyfinga gegnum þroska og reynslu. Við fæðingu er jafnvægi ekki til staðar, en smámsaman lærist það, að halda jafnvægi í mismunandi stöðum, jafnt samhverfum sem ósamhverfum. Frá upphafi er það hæfileiki okkar til að halda jafnvægi (þ.e.a. stjórna líkamsstöðunni) sem gefur okkur möguleikann á að hreyfa okkur og kanna umhverfi okkar. Líkamsstaða er þannig virkt ferli, „dýnamískt“ jafnvægi. Einn mikilvægasti þátturinn í jafnvægislistinni er getan til að stjórna hreyfingum mjaðmagrindar og axlagrindar. Vegna taugafræðilegrar skerðingar hjá einstaklingi með hreyfihömlun getur

hæfileikinn til að þróa boljafnvægi verið takmarkaður og þar með eru allar hreyfingar framkvæmdar frá óstöðugum grunni. Þannig verða hreyfingar skertar, ómarkvissar og orkufrekar.

## FYRIR HVERJA ER POSTURE MANAGEMENT?

Stjórnun líkamsstöðu er stór þáttur í meðferð hreyfihamlaðra einstaklinga, hvort sem um er að ræða meðfædda eða seinna tilkomna fötlun, börn eða fullorðna, sem hafa takamarkaða eða jafnvel enga getu til að hreyfa sig og skipta um stöður.

Dæmi um þessar fatlanir eru: CP (heilalömun), heilaskaði (TBI), til kominn vegna veikinda eða slysa, heilablóðfall, MND, MS; Parkinson, ýmsar fatlanir sem eru til komnar vegna litningagalla osfrv.



Skilningur á nauðsyn þess að fyrirbyggja afleidd vandamál fötlunar nýtur vaxandi fylgis um allan heim. Engin „hands-on“ meðferð getur komið í staðinn fyrir þennan grunnvallar þátt til að seinka eða koma í veg fyrir afleidd vandamál. Hin ákjósanlega meðferð beinist að því að stýra/stjórna líkamsstöðu einstaklingsins 24 tíma á sólarhring, dag og nótt. Í raunveruleikanum er erfitt að ná slíku fram að fullu, því það er ekki ólíklegt að það skarist á við athafnir daglegs lífs og/eða umönnun, en nauðsynlegt er að reyna að nýta eins langan tíma og hægt er til forvarna. Þörfin fyrir stuðning við

sitjandi og standandi stöðu hefur verið þekkt og viðurkennd í þó nokkurn tíma. Líkamsstöðustjórnun í liggjandi stöðu, í hvíld og svefni, er nýrri af nálinni og er enn tilefni umræðna og rannsókna.

## AF HVERJU ÞARF „POSTURAL MANAGEMENT“?

Börn og fullorðnir sem ekki geta hreyft sig, setið, staðið eða gengið af eigin rammleik eru í mikilli hættu á að þróa með sér margvísleg afleidd vandamál.

Nokkur atriði til að gera okkur grein fyrir mikilvægi stöðugrar og virkrar líkamsstöðu

- Skilvirk færni byggist á stöðugri líkamsstöðu. En stöðug (stable) líkamsstaða þarf ekki að vera það sama og samhverf líkamsstaða. Mismunandi verk krefjast mismunandi líkamsstöðu til að hámarka færni.
- Einstaklingur með hreyfihömlun tileinkar sér líkamstöðu, sem er viðhaldið í lengri tíma í einu. Slík staða, sem fær að viðgangast í lengri tíma leiðir með tímanum til aðlögunar á vefjum, samsvarandi þessari sérstöku líkamsstöðu. Sumir vefir yfirteygjast á meðan aðrir stytast og leiða þannig til kreptra liða og jafnvel aflagana.
- Aflaganir í hrygg og mjóðmum hafa áhrif á getu einstaklings til að standa og sitja og hafa þannig áhrif á daglega færni og lífsgæði. Einnig hefur slík staða áhrif á meltingu og starfsemi þarma og blöðru, eykur hættu á þrýstingssárum og lungnavandamálum.
- Röng staða á hálsi og höfði getur valdið vandamálum tengdum tali og einnig stuðlað að kyngingarvandamálum, sem geta leitt til þess að fólki svelgist á og fær jafnvel fæðu ofan í öndunarvegi (aspiration).
- Líkamsstaða hefur áhrif á getu einstaklings til að eiga samskipti við umhverfi sitt, komast um, að tjá sig og hefur áhrif á færni til daglegra athafna.
- Óstöðug / slæm líkamsstaða hefur áhrif á taugafræðileg (neurologisk) einkenni eins og stífni, skjálfta og „ataxíu“.

FRÆÐILEGUR GRUNNUR POSTURE  
MANAGEMENT

Fræðilegur bakgrunnur fyrir því að nota PM er kenningar um aðlögunarhæfni taugakerfisins (neuroplasticity), kenningar um „motor learning“, um aðlögun stoðkerfis, virkni vöðva og kenningar í lífaflfræði. Þessi fræðilegi grunnur er byggður á rannsóknum um hvernig þessi kerfi breytast og þróast fyrir tilkomu innri og ytri áhrifa.

## ÁVINNINGUR

Með því að beita Posture Management í sitjandi og liggjandi stöðu er hægt að lágmarka þá krafta sem hafa eyðileggjandi áhrif á vefi og tefja eða stöðva tilhneigingu til aflögunar. Með almenntri útbreiðslu á PM má leiða getum að: Betri heilsutengdri og félagstengdri líðan einstaklinga með alvarlegar fatlanir, minni líkum á læknisinnngripum,

skurðaðgerðum og langtíma sjúkrahúsdvöl. Árangur af notkun sértækra stoð- og hjálparkækja verður markvissari og með sameiginlegum markmiðum á öllum sviðum eykur það gæði þeirrar þjónustu sem hinn hreyfihlaði nýtur og nýting þeirra fjármuna sem til hennar er varið verður markvissari. Posture Management hefur þegar unnið sér sess í Bretlandi, Canada, USA, Þýskalandi, Danmörku, Noregi, Svíþjóð ofl. Fyrstu skref hafa verið tekin á Íslandi.

## RITASKRÁ

1. Fulford GE; Brown JK; 197. *Position as a cause of deformity in children with cerebral palsy*. Developmental Medicine and Child Neurology 18:305-314
2. Hallet R, Hare N, Milner AD. 1987. *Description and evaluation of an assessment form*. Physiotherapy 73(5):220-225
3. Hadders-Algra M. (2000) *The Neuronal Group Selection Theory: promising principles for the understanding and treatment of motor disorders*. Developmental Medicine & Child Neurology (Forthcoming).
4. Konishi Y, Takaya R, Kimura K, Konishi K, Fujii Y, Saito M, Sudo M. (1994) *Development of posture in prone and supine position during the preterm period in low risk preterm infants*. Archives of Diseases in Childhood 70: F188-91.

5. Mac Keith Multidisciplinary meeting (2006) *Postural management for children with cerebral palsy: consensus statement*. Developmental Medicine & Child Neurology 2006, 48: 244-244
6. Morris JM; Lucas DB, Bresler B; 1961, *Role of the trunk in stability of the spine*. Journal of bone and Joint Surgery 43A: 327-351
7. Morton RE; McClelland B Scott V, 2006, *Dislocation of the hips in children with bilateral spastic cerebral palsy*. 1985-2000. Developmental Medicine & Child Neurology, Volume 48, Issue 7, Page 555-558
8. Murphy W 1999. *The caring experience – a qualitative study of carers of people with complex disabilities*. MSc thesis. Oxford University England
9. Pope PM, Bowes CE, Tudor M, et al. *Surgery combined with continuing post-operative stretching and management for release of knee flexion contractures in cases of multiple sclerosis*. Clin Rehabil 1991; 5: 15-23.
10. Pope PM, 1992 *Management of the physical condition in patient with chronic severe neurological pathologies*. Physiotherapy 78 (12) 896-903
11. Pope PM. *Posture management and special seating*. In: Edwards S, editor. Neurological physiotherapy. 2nd ed. London: Churchill Livingstone; 2001. p:189-218.
12. Pope PM 2007. *Severe and Complex Neurological Disability, Management of the Physical Condition*, Butterworth Heinemann
13. Pountney TE, Mulcahy CM, Clarke SM, Green EM, *The Chailey Approach to Postural Management*, Active Design
14. Zacharkov DJ. *Posture sitting and standing: chair design and exercise*. Springfield Illinois: Charles C Thomas; 1988.
15. Winstein CJ. *Knowledge of results and motor learning. Implications for physical therapy*. Phys Ther 1991;71(2):140-9.

# Hugsaðu vel um fæturna - í vinnunni

Flug og stuðningssockkar fyrir alla fætur – Í ferðalagið, vinnuna, við kyrrsetu, fyrir þig – *alltaf*.

Nýtt - með Aloe Vera

Mikið úrval af sandölum, klossum og öðrum skóm sem henta vel í vinnuna.

Engin teygja sem þregir að og auðveldar því blóðflæðið úr fótunum.

**GILOFA** flug og stuðningssockkar örva blóðflæðið í líkamanum og draga úr vökvæðun.

Góður stuðningur við öklann minnkar þjúg.

**GILOFA** fást sem: háir sokkar úr bómull, ull, Aloe vera eða light, lágir sokkar úr bómull, sokkabuxur og hnésokkar úr Lycra.

GREEN COMFORT®

GREEN COMFORT®  
MEDICAL

Sandalar 9606  
Litir: Svart/brúnn

Klossar 9453  
Litir: Svart/hvít

## Skóverslunin iljaskinn

Miðbæ · Háaleitisbraut 58-60 · Sími 553 2300 · www.iljaskinn.is

