

PERSONSKADE
FÖRBUNDET RTP



Tips och råd för dig som har en nackskada

efter whiplashrelaterat våld

Allmänna råd vid utförande av aktivitet

Försök att vara så aktiv du kan och se vardagsaktiviteter som en träningsform för att må bra. Du kan göra mycket om du gör det på ett annat sätt. Dessa råd är grundläggande för alla typer av aktiviteter:

- Regelbundna pauser, vila före/efter/under en aktivitet för att få bättre uthållighet och underlätta läkningsprocessen.
- Dela upp aktiviteter i delmoment för att bli mer uthållig och successivt utöka dessa.
- Ställ en rimlig nivå på aktivitetsutförandet, bättre att göra något än inget alls.
- Att planera/förbereda en aktivitet underlättar utförandet.
- Prioritera vad som är viktigast att göra här och nu.
- Våga be om hjälp vid svåra eller ogynnsamma moment.
- Medveten närvaro innebär att lyssna på kroppen, sänka tempot och eftersträva mjukt rörelsemönster.
- Växla arbetsposition så ofta du kan.
- Anpassa arbetshöjder så att du kan avlasta armar och axlar.
- Eftersträva god hållning, arbeta nära kroppen, för att undvika ytterlägen, t.ex. genom att placera föremål lättillgängligt.
- Avlasta ryggen vid lätta och tunga lyft genom att böja på benen och håll ryggen rak. Tänk på andningen (andas ut när du gör själva lyftet). Lägg fokus på att lägga tyngdpunkten på benen.
- Undvik i möjligaste mån statiskt och monotont arbete.
- Sköna lätta skor gör att man bättre kopplar av vid aktivitetsutförandet.
- Skaffa dig kunskap om hur kroppen hamnar i en ergonomisk ställning som skonar nacken naturligt. Med vägledning kan man träna bålstyrka och bålstabilitet för att klara av att inta och bibehålla sådana positioner som gör att nacken kommer i en naturlig position.

För mer information prata med din distriktsarbetsterapeut

1. Minne och koncentration

Upplever du stora svårigheter kontakta distriktsarbetsterapeuten på din vårdcentral som kan bedöma behovet av hjälpmedel. Lägg fokus på att avlasta hjärnan.

- Arbeta på ett konsekvent och systematiskt sätt, utveckla rutiner.
- Planera, tänk igenom och förbered så att du delar upp och arbetar kortare pass för att mentalt orka mer.
- Repetera muntligt för dig själv det som du upplever extra viktigt, lägg gärna till tid eller dag när aktiviteten ska utföras.
- Använd check- och kom ihåg listor.
- Fickminne, klockor med minnesfunktioner och bandspelare är exempel på bra vardagshjälpmedel.
- Mobiltelefonen kan vara ett stöd för minnet på flera sätt, t.ex. kalender, påminnelser, klocka, inspelningsfunktion, fotografering. Det finns även många appar (kompensatoriska och pedagogiska) som kan ge stöd vid kognitiva svårigheter.
- Om du är ljudkänslig kan du använda hörselskydd/öronproppar som endast ”klipper” höga ljud men släpper igenom samtalsljud.
- Träna din uppmärksamhet. Lägg fokus på en sak i taget och undvik störningsmoment. Ringa in det viktigaste sakerna att minnas t.ex. vad, var och när. Du kan även använda dig av olika träningsappar för att förbättra din förmåga.
- Sök stöd från omgivningen genom att be om konkret och tydlig information.
- Om du studerar kan du vända dig till studenthälsan för mer hjälp.

2. Dator, surfplatta och mobil

Använd bärbar dator, surfplatta eller mobiltelefon endast korta stunder. Vid längre tids arbete rekommenderas stationär dator. Vid användning av alla typer av skärmar tänk på att ha bra ljus där ljuskällan ej får blända skärmen. Arbetar du dagligen vid dator kan anpassningar



av arbetsmiljön behöva göras. Detta med hjälp av arbetsterapeut eller ergonom.

Tips på hjälpmedel: underarmsstöd, höj/sänkbart skrivbord, centrerad mus med platta eller rulle, ergonomisk arbetsmatta, platt tangentbord, dokumenthållare och terminalglasögon.

Stationär dator:

- Centrera utrustningen framför dig, inom underarmsavstånd och inom axelbredd. Tangentbordet bör således vara kortare än axelbredden.
- Datorskärmen bör stå på armlängds avstånd.
- Reglera skärmen så att dess övre kant är i höjd med dina ögon och låt blicken falla lätt mot övre delen av skärmen utan att böja nacken, neutral ställning för nacken cirka 20 grader nedåt.
- Fäll upp stöden på tangentbordet så att det blir så liten vinkel som möjligt.
- Avlasta ögonen genom att göra pauser återkommande, till exempel fäst blicken på föremål på andra avstånd för att undvika trötthet och huvudvärk.
- Tänk på att hur du sitter påverkar din nacke.

Bärbar dator/laptop:

- Använd ett laptopstativ för bord för att få upp skärmen i lagom höjd.

- Använd separat tangentbord och mus.

- Sitt gärna vid ett bord där du kan avlasta armarna.

- Ha gärna två platser att växla mellan för variation, en som ovan samt en där du sitter mer bakåtlutad med stöd bakom nacke, rygg, underarmar och har den bärbara datorn/laptoppen på en kudde eller dylikt så att du inte behöver böja nacken framåt. Dessutom är det bra att växla mellan att sitta och stå när du arbetar.

- Tänk på hur du bär din dator/laptop – använd gärna ergonomisk ryggsäck, avbärarbälte eller dragväska.

Surfplatta/mobil:

- Använd endast kortare stunder.

- Använd ett vinkelbart fodral eller ett bokstöd.

- Placera armarna i ca 90 grader med stöd under, skärmen ska vara i nivå med ögonen.

- Växla arbetsposition samt hand ofta.

- Koppla till separat tangentbord vid behov och placera surfplattan i bra ergonomisk höjd.

- Använd headset för att undvika statisk snedvridning av nacken.

3. Personlig hygien

Upplever du stora svårigheter att klara av din personliga hygien, kontakta distriktsarbetsterapeuten på din vårdcentral som kan bedöma behovet av hjälpmedel.

- Avlasta armarna genom att ta stöd mot väggen vid hårtvätt
- Om du sitter ner och duschar kan du variera genom att ta stöd med armbågarna mot knäna vid hårtvätt för att avlasta.
- Låt duschmunstycket hänga kvar på väggen.
- Ta stöd av stolsryggen för att föna håret.
- Använd gärna antihalkmatta.
- Undvik att bli kall efter duschen/badet, klä på dig varmt.
- Utför sminkning och rakning vid ett bord så att du kan avlasta armarna, och förstoringsspegel så du slipper föra fram huvudet för att se.
- Använd kläder som är lätta att ta av och på. För att minska ogynnsam hävvarm börja påklädningen från den sida som du tycker är svårast.
- När du sätter på strumpor är det lättast att sitta ner och lägga ena benet över det andra.

4. Hushållssysslor

Även i dessa aktiviteter kan de allmänna råden vara till stor hjälp. Längre tids aktiviteter ovan axelhöjd bör undvikas som till exempel fönstertvätt. Vid olika hushållssysslor vill vi gärna böja nacken nedåt för att kunna se det vi gör. Håll nacken rak och titta ner då och då.

Städning:

- Undvik att lyfta och bära dammsugaren, ha den gärna hopmonterad på plats. Uppladdningsbara mindre dammsugare kan vara ett bra alternativ.
- Ställ in dammsugarröret i midjehöjd, alla typer av reglerbara teleskopskaft är bra vid städning.
- Placera dammsugarsslängen bakom ryggen och håll den mot kroppen med hjälp av armarna, detta hindrar armar/axlar från att utföra tyngden i arbetet som istället bör ligga på benen.
- Arbeta med rak rygg och tyngdöverföring, rytmiska avspända rörelser. Böj på benen istället för att böja ryggen och sitt gärna ned om du ska komma åt under bord, soffa etc.

- Istället för att använda trådmopp, använd en torr mopp och undvik att göra så kallade ”8:or” med moppen. Försök istället att gå med moppen framför dig och ha armarna nära kroppen.

- Undvik för hårt tryck mot underlaget, ofta tar man i mer än man behöver.

Köksarbete:

- Använd gärna förkläde och eventuellt långa grythandskar för att kunna komma nära det du arbetar med.
- Tänk på hur du placerar köksgeråd/matvaror i skåpen. Det du använder ofta placeras lättillgängligt.
- Använda köksredskap som är lätta, gärna med förstorat eller vinklat grepp. Olika typer av köksmaskiner kan underlätta t.ex. hushållsassistent, elektrisk potatisskalare, mixer mm.
- När du rör och vispar prova att ställa ner skålen i diskhon för att sänka axlarna och få bättre kraft.
- När du skalar, tänk på att det kan underlätta att avlasta handlederna mot köksbänken. Du kan också sitta ner och utföra aktiviteten, ha då en påse i knät och håll armarna intill kroppen som stöd. Titta ner korta stunder.
- Använd köksbordet som avlastande arbetsyta.
- Genom att placera tyngre föremål såsom kastrull/stekpanna på en grytlapp eller handduk och dra/skjut den längst arbetsbänken kan man undvika ogynnsamma lyft.

- Låt smutsig disk stå en stund i varmt vatten innan du diskar för att underlätta.

- Plocka ur disk ur diskmaskinen i etapper, lyft med båda händerna, en sak i taget. Placera dig vid sidan om diskmaskinen, på knä eller sittandes på pall. Byt sida för att komma närmare disken. Alternativt, installera diskmaskinen en bit upp från golvet eller använda en bänkdiskmaskin.

Inköp:

- Använd ergonomisk rygsäck med avbärarbalte att packa i alternativt en dragvagn ”dramaten” som du skjuter framför dig.
- Handla hellre mindre åt gången och vid fler tillfällen för att undvika tyngre lyft.
- Placera matkassar på en stol när du ska packa upp hemma.
- Använd självskanningssystem i affären för att minska antalet tunga lyft.



- Ha en filt i bagageluckan för att kunna skjuta och dra in kassarna i bilen. På så sätt arbetar du ergonomiskt och kommer närmre föremålen utan att smutsa ner dig.

- En rullbar shoppingkorg kan vara bra men ansträngande att lyfta tyngre föremål ur. Placera vid behov en mindre inköpskorg inuti för att underlätta höjden och lyft.

- Att handla mat via nätbutiker med hemkörning kan avlasta de tyngsta momenten.

Tvätt:

- Tänk på hur du transporterar tvätten till tvättstugan, använd t.ex. rygsäck, tvättkorg på hjul, lägg i en påse och sparka ner för trappen eller framför dig.

- Dela upp tvätten i omgångar.

- Centrifugera tvätten en extra gång för att göra den lättare.

- Flytta tvättmedel till en mindre behållare för att minska tyngden.

- Använd en tvättställning som är i midjehöjd för att undvika ogynnsam sträckning ovan axelhöjd.

- Använd torktumlare när det är möjligt för att undvika ansträngande moment.

- När du stryker: Låt strykjärnet göra jobbet, undvik att trycka för att spara kraft. Titta inte ner på strykningen hela tiden utan försök lyfta blicken så ofta som möjligt.



5. Sömn/vila

- Använd en kudde som ger stöd för nacken, t.ex. en s-formad ergonomisk kudde. Stöd kan även skapas genom att rulla en handduk eller fleecetröja att lägga innanför örngottet.
- Använd gärna kuddar mellan knän, vid ländrygg, underarm för att ge stöd och stabilitet.
- Skaffa regelbundna kvälls- och sömnvanor, d.v.s. lägg dig på ungefär samma tid, samt skapa rutin för ditt uppvaknande.
- Glatta material minskar friktion vid vändning såsom t.ex. glidlakan, sidenmaterial i pyjamas och i sänglakan.
- Vid vila i soffa sittande, se till att ha lika stöd under armarna (90 grader) avlasta gärna med en kudde i nacken och ländryggen. Undvik att ligga ned i soffan sidledes.
- Värmekudde kan hjälpa dig att bättre slappna av.

6. Resande

Nedan följer ett axplock av aktiviteter som kan vara aktuella. Se mer allmänna råd.

Bilkörning:

- Avlasta armarna genom att placera en kudde i knät eller vid sidorna och håll i nedre delen av ratten som grundposition (20 i 16).
- Ställ in stolen så att du får stöd i svanken, sitter upprätt samt får stöd för nacken. Gärna med hjälp av en liten kudde eller en ihoprullad handduk, något som höjer dig samt ger extra stöd i svanken.
- Automatväxlad bil underlättar för att undvika ogynnsam sträckning i armen.
- Backkamera eller backsensor kan vara ett bra hjälpmedel vid parkering. Om din bil saknar detta finns det att köpa till i handeln. Finns även döda-vinkel-spegel som kan underlätta vid körning.
- Har du svårt vid i och urstigning kan en vridplatta eller Autoslide vara till hjälp.
- Kör korta sträckor i taget för att minska såväl kognitiv som fysisk påfrestning.

Åka kommunalt/tåg/flyg:

- När möjlighet finns tag återkommande paus för att bli mer uthållig.

- Om du ska åka långt där gropig färd skapar obehag använd stabil nack-kudde. Vänd på den så att du får stöd under hakan och således sitter neutralt med nacken i stället för att luta åt sidan.
- Om du måste stå upp, stå i sidled mot färdriktningen för att parera med benen och således undvika ogynnsam påfrestning på nacken.

7. Barn

Beroende på barnets ålder finns olika råd.

- Vid bärande, använd babybjörn bärsele, eller barnsjal. För äldre barn kan man använda en höftsits.
- Inrätta en lekhörna där man som vuxen kan ta stöd av hörnet för att avlasta nacke/rygg när man sitter ned, sitt gärna på låg pall för att få bättre komfort.
- För något äldre blöjbarn finns skötbord med trappa/stege så att barnet själv kan klättra upp.
- Reglerbart handtag på barnvagnen är att föredra för att få lagom höjd. Tag hjälp av mage/höft när du ska skjuta barnvagnen framåt för att avlasta och få bättre styrka.
- Det finns ett flertal smarta hjälpmedel såsom stövel-knekt, påklädningsbänk mm. som liknar dem som finns inom barnomsorgen. Hör med förskolan om var det går att köpa.

8. Övrigt

Trädgård:

- Undvik tyngre göromål såsom att bära tungt, allt för långa stunder av monotona rörelser t.ex. tyngre grävning.
- Använd ergonomiskt utformade redskap med reglerbar höjd.
- Extra viktigt med paus för att räta upp ryggen med jämna mellanrum.
- Använd pall/knäskydd vid arbete på marken.
- Odl i krukor för att få möjlighet till att placera dessa i ergonomisk arbetshöjd vid hantering.

Läsa:

- Avlasta genom att använda bokstöd.
- Om du har svårt att hålla i en bok välj istället en ljudbok.
- I övrigt, se avsnitt 2 dator, surfplatta och mobil.



Om oss

Personskadeförbundet RTP är en politiskt obunden medborgarrättsorganisation som bedriver påverkansarbete för att få ett tillgängligt samhälle, där medborgarna har rätt till en livsinriktad livslång rehabilitering och tillgång till assistans och rätt hjälpmedel för att kunna leva ett så meningsfullt liv som möjligt. Personskadeförbundet RTP ger information och vägledning till personer med förvärvade skador till följd av trafik-, olycksfalls- eller polioskada samt deras närstående.

Den här skriften är en sammanställning av tips som tagits fram genom samarbete mellan arbetsterapeuterna verkssamma på Smärtrehabiliteringen, Danderyds sjukhus och Personskadeförbundet RTP. Vi riktar ett särskilt stort tack till arbetsterapeut Christina Berggren.

Skriften distribueras av **Personskadeförbundet RTP**

Kontakta oss

Personskadeförbundet RTP | 08-629 27 80 | info@rtp.se | www.rtp.se
Stöd vårt arbete genom att skänka en gåva till vårt 90-konto.
PlusGiro: 90 00 06-8 | Bankgiro: 900-0068 | Swish: 123 900 00 68