

SSM
Stiftelsen Sophies Minde



Ispigging



Utarbeidet av:
Prosjektkoordinator/ ergoterapeut: Hege Anmarkrud
Rapportansvarlig/ ergoterapeut: Helen Riise Øvrelid
Beitostølen Helse- og Sportsenter 2007

Innholdsliste

1.0 Målgruppe.....	2
2.0 Generell beskrivelse	2
3.0 Kartlegging	2
3.1 Utøvers mål.....	2
4.0 Beskrivelse av utstyr.....	4
4.1 Piggekjelker med langdistanseskøyter.....	4
4.1.1 Eksempel.....	4
4.2 Hockeykjelke	5
4.2.1 Eksempel.....	5
4.3 Staver.....	6
4.4 Klær	6
5.0 Utøvelse av aktiviteten.....	6
5.1 Fremdrift.....	6
5.2 Sving	7
5.3 Fartsøkning	7
5.4 Brems.....	8
5.5 Sikkerhet	8
6.0 Anlegg/ tilgjengelighet.....	8
7.0 Produkter, merker og leverandører av ispiggekjelker	9
8.0 Adresser og telefonnummer til de ulike firmaene.....	9
Litteraturhenvisning	10
Målskjema: Ispigging	11

1.0 Målgruppe

Utøvere som på grunn av nedsatt funksjonsevne ikke mestrer å bruke vanlige skøyter; langdistanse-, danse- eller hockeyskøyter.

2.0 Generell beskrivelse

Pigging på is er en aktivitet som krever lite krefter og utholdenhet for å skape fremdrift. Utøveren kan oppnå stor fart, og kan tilbakelegge en lang distanse på få stavgang. Derfor er dette for mange en aktivitet som gir stor mestringsopplevelse og glede. Mange utøvere begynner med ispigging for å innarbeide grunnleggende piggeteknikk, for siden å starte med langrennspigging.

Man har to former for ispigging – pigging med langdistanseskøyter og kjelkehockey.

Kjelkene med langdistanseskøyter er beregnet nettopp for aktiviteten lengdeløp. Langdistanseskøytene har en hurtigkobling som gjør det mulig å bytte de ut med langrennski. Skøytene er plassert langt fra hverandre noe som fører til at kjelken er relativt stabil. Kjelken har et høyt tyngdepunkt sammenlignet med hockeykjelken. Høyden er med på å gi bedre arbeidsvilkår for kunne utvikle stor kraft til hvert stavgang. Til pigging med langdistanseskøyter bruker man skistaver med samme type pigg som man bruker på staver for rulleskigåing. Kjelken passer også godt til lek på is.

I en hockeykjelke sitter utøver nærmere isen. Skøytene er korte, og kan sammenlignes med vanlig hockeyskøyter. Hockeykjelkene kan leveres med avstander mellom skøytene fra 20 mm til 90 mm i bredde. Det lave tyngdepunktet, samt skøytens avstand til hverandre, er med på å gjøre denne kjelken lett å manøvrere i raske svinger og vendinger. Dette er noe aktiviteten ishockey krever. Det er vanskeligere å holde balansen i en hockeykjelke, og det krever derfor at man har relativt god sittestabilitet. For å skape fremdrift i kjelkehockey bruker man korte hockeykøller med pigger på toppen.

3.0 Kartlegging

Før man velger hvilket produkt som passer til den enkelte er det nødvendig med kartlegging av brukers forutsetninger for å utøve aktiviteten.

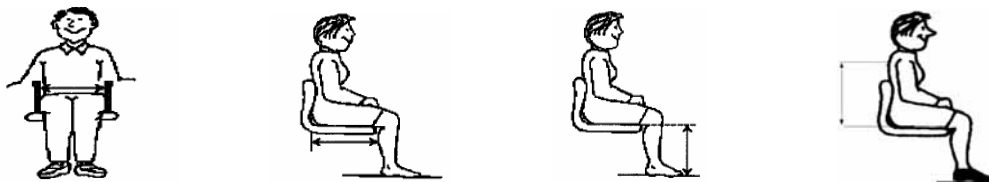
Kartleggingen skal inneholde informasjon om utøvers diagnose og hvilke fysiske og mentale funksjoner som kan påvirke utførelsen av aktiviteten. Den skal si noe om funksjon i armer, balanse, spastisitet, kontrakturer, feilstillinger, bolkontroll, hodekontroll og lignende.

3.1 Utøvers mål

Kartleggingen skal inneholde målene sittebredde, lårlengde, legglengde og stavhøyde. Sittebredden måles når utøver har på seg de klærne som skal brukes i aktiviteten.

Ved måltaking må en være nøye.

Kartleggingen skal også inneholde utøvers høyde og vekt for at hjelpemiddelsentral og leverandør av hjelpemiddelet skal kunne se om det er samsvar mellom målene som er blitt tatt.



Sittebredde måles i cm.	Lårlengde måles i cm	Legglengde måles i cm	Rygghøyde måles i cm
<i>Måles i rett linje over den bredeste delen av hoften</i>	<i>Måles sittende fra knehase til bakerste punkt på bakenden</i>	<i>Måles fra knehase til fot /underlag. Husk skotøy.</i>	<i>Måles fra sete til underkant av skulderbladet.</i>

Ved valg av høyde på ryggstøtte på kjelken må en vurdere utøvers funksjon. Dersom utøver har en høy ryggmargsskade eller nedsatt funksjon i overkropp, kreves det støtte opp til skadenivå og/eller eventuelt sidestøtter. Det er viktig at ryggstøtten ikke er høyere enn nedre kant på skulderblad, da dette vil hindre armene i å få fri bevegelse.

Stav lengden måles sittende, fra kjelkens sete og til øreflipp + at man legger til kjelkens sittehøyde. Dersom utøver er barn eller nybegynner kan en gjerne starte med kortere staver. Rulleskistaver med SR (swix racing) grep fungerer etter vår erfaring ofte svært godt.

Skal utøver bruke hockeykjelke må man ha to hockeykøller, en venstrehåndskølle og en høyrehåndskølle, da disse er formet til hver hånd. Hockeykøllene leveres i junior og senior størrelse.

Det er alltid en fordel å bruke god tid ved utprøving. Å finne den sittestillingen der utøver har størst stabilitet, samtidig som man har fri bevegelse, er avgjørende. Lav sittestilling på kjelken er med på å øke stabiliteten men det kan også føre til begrensede bevegelsesmuligheter. En må også huske å ta vinkelen i hofte og knær til betraktning ved valg av kjelke. Det er derfor en fordel at utøver får prøve ulike typer. Dette gjelder spesielt i valget av piggekjelke med langdistanseskøyter.

En bør tenke gjennom flere ting før man velger å starte prosessen med anskaffelse av piggekjelke/ hockeykjelke. Hvor skal aktiviteten utføres? Skal kjelken bare brukes med skøyter, eller ønsker en også å kunne benytte langrennski? Finnes det tilrettelagte isbaner i nærområdet? Hvordan skal utstyret transporteres?

Se vedlegg: Målskjema

4.0 Beskrivelse av utstyr

4.1 Piggekjelker med langdistanseskøyter



Praschberger

Praschberger er en piggekjelke som gir flere muligheter enn kun skøyter. Med et enkelt håndgrep kan man bytte skøytene med langrennski. Utøver sitter med bøyde hofter og knær. Fothvileren er lengdejusterbar.



Handisnow-4

For aktive utøvere med god sittebalanse. Denne kjelken har et flatt sete. Men man vil likevel sitte med vinkel i knærne, da fothviler er plassert lavere enn sete. Kjelken kan fåes i ulike høyder, max 30 cm sittehøyde. Dess høyere kjelken er, dess mer kraft får en overført i taket. Ulempen med dette er at det vil gå på bekostning av stabiliteten. Kjelken er en kombikjelke og kan leveres både med langdistanseskøyter og langrennski.



Aktivkjelken

Aktivkjelken er en Praschberger-ramme med sitteskall. Sitteskallet kan utstyres med vest, hodestøtte og andre støtter som utøver har behov for. Kjelken kan også leveres med langrennski. Fothvileren er lengdejusterbar. Kjelken har en mengde ekstrautstyr som for eksempel håndbrems.

4.1.1 Eksempel

Jenta 14 år. Hun har ingen gangfunksjon, og får hjelp til forflytning sideveis når det er ulik høyde fra rullestol til det neste hun skal sitte på. Hun har begynnende kontraktur i kneleddene. Mest uttalt i høyre fot. Hun har god sittestabilitet. Hun har noe nedsatt finmotorikk, men ingen vansker i forhold til grepsfunksjon.

Jenta var tidligere aktiv i flere ulike foreninger, men hun hadde få venner å være sammen med. Da hun kom i tenårene, ble det ikke lenger interessant å være med i foreningene. Dette førte til at hun holdt seg mer hjemme, og hadde få aktiviteter å holde på med. Ved en aktivitetsdag gjennom et handicapidrettslag fikk hun prøve langrennspigging. Hun syntes dette var en fin aktivitet, men det opplevdes som veldig tungt. Handicapidrettslaget hadde mange medlemmer på hennes egen alder, og det samme handicapidrettslaget hadde jevnlig trening på is. Det ble derfor søkt om en piggekjelke med langdistanseskøyter, slik at hun fikk mulighet til å delta i aktivitet på is. Det ble også søkt om langrennski for å ha mulighet til å bruke kjelken ut på ski sammen med familien. Pga kontrakturene i knærne var det viktig at hun fikk en kjelke der hun satt med god vinkel i kne-leddet.

4.2 Hockeykjelke



Hockeykjelke

Hockeykjelken har fast ramme. Sete og skøytebrakett kan justeres trinnløst framover og bakover på ramma uavhengig av hverandre. Setet kan spesialformes til den enkelte bruker. Skøytebraketten leveres i ulike bredder (20mm, 35mm, 50mm, og 90mm = avstand mellom skøytene). For barn og ungdom anbefales skøytebrakett 90mm, for best stabilitet. (HandiNor 2007).



Slimskate

Lengden på rammen er trinnløst innstillbar fra 85 – 120 cm, som vil si at skøyter og setet kan skyves frem og tilbake. Disse vil følge hverandre, da de er festet på samme brakett. Setet kommer i størrelser fra 30 – 42 cm med økning på to og to cm i setebredde. Man kan få slimskate med både langdistanseskøyter, hockeyskøyter samt rulleskøyter (Aktiv Hjelpemidler 2007).

4.2.1 Eksempel

Gutt 10 år. Han har nedsatt gangfunksjon, og bruker til daglig rullestol. Han har god sittestabilitet, men har noe nedsatt kraft i overkropp.

Gutten bor i et område der ishockey er populært, og der også kjelkehockeysporten har vokst frem. Han har få aktiviteter å holde på med på fritiden. Spesielt gjelder dette fysiske aktiviteter han kan drive med utendørs. Ved opphold på et helsesportsenter fikk han mulighet til å prøve ispigging sammen med jevnaldrende. Dette var noe han syntes var svært gøy og engasjerende, og for første gang opplevde han at han var en del av gjengen. Siden det er flere isbaner og også er opprettet en klubb for kjelkehockey i hans nærområde, var dette en aktivitet han kunne tenke seg å fortsette med ved hjemkomst. Det ble derfor søkt om en Slimskate hockeykjelke. Denne kan tilpasses med en ryggstøtte som ga noe sidestøtte ved bolen. Da han har god sittestabilitet var det viktig at sidestøtten ikke gikk for langt opp, slik at det hindret ham i aktivitetsutøvelsen. Det ble søkt om juniorkøller som tilhører til hockeykjelken.



4.3 Staver

I ispigging skaper utøver fremdrift ved hjelp av staver. For pigging med langdistanseskøyter anbefales det bruk av staver med pigger, maken til de som brukes til rulleskigåing. Disse piggene får godt grep i isen. Det anbefales også at stavene har SR-grep, slik at staven er godt plassert i hånden. Det er på denne måten lettere å få en mer avslappet piggeteknikk.

For å skape fremdrift i kjelkehockey har man hockeykøller med pigger på toppen av køllen. Utøver setter piggesiden ned i isen og skyver seg fremover. Hockeykøllene blir levert i junior- og seniorstørrelse.

4.4 Klær

Gode og varme klær er en forutsetning for ispiggere. Mange personer med funksjonsnedsettelse har nedsatt blodsirkulasjon og sensibilitet. Vær oppmerksom på at stramme stropper rundt beina og setet kan føre til ytterligere nedsatt sirkulasjon, og dermed øke fare for nedkjøling. For å hindre nedkjøling er det anbefalt bruk av ull som innerste lag, pluss votter, lester, og andre klær i tovet ull utenpå, samt ett vindtett lag ytterst. Dersom dette ikke har effekt, og en fortsatt er kald, finnes det votter og såler med innlagt varmeelement. Disse går på batterikilde. Votter og såler med varmeelement kan en få stønad til som et hjelpemiddel. Det finnes flere leverandører på votter og såler med innlagte varmeelement. Flere utøvere har gode erfaringer med også å legge et varmeteppe over lårene. Ved lengre økter er det av betydning at en tar pauser og løsner på stroppene, slik at en kan få i gang blodsirkulasjonen i det aktuelle området.

5.0 Utøvelse av aktiviteten

Pigging på is kan som tidligere nevnt deles i to hovedaktiviteter; lengdeløspigging og kjelkehockey. Den grunnleggende teknikken for å skape fremdrift på isen er relativt lik for disse to aktivitetene. Det blir derfor kun gjort en beskrivelse av lengdeløspigging. Det er også dette som blir vist på innføringsvideo.

5.1 Fremdrift

Man har i ispigging tre faser for å skape framdrift.



I isettfasen skal man ha god vinkel i albueleddet. Dette for å få god kraft i gjennomføring av stavtaket. Staven skal peke bakover, og ikke rett ned i bakken.



I andre fase, trekkfasen, trekker man armene litt tilbake.



I avsluttende fase, strekkfasen, strekker man muskulaturen på bakre del av overarmen slik at man får gjennomført stavgaket og avslutningsvis får kraft i stavgaket.

5.2 Sving

Det finnes to ulike teknikker for å skape sving i ispigging.

Man kan legge mer kraft i høyre arm og stav når man skal ta en venstresving. Når man skal gjennomføre stavgaket, legger man litt mer kraft i høyre arm, slik at kjelken følger svingen.

Når det gjelder den andre teknikken, kan man skifte tyngdepunkt på kjelken. I utgangspunktet sitter man med tyngdepunktet i senter av setet. Så kan man flytte tyngdepunktet ved å lene seg noe inn i svingen, og man vil kjenne at kjelken følger svingen selv om man legger like mye kraft i begge stavene.

5.3 Fartsøkning

I ispigging er det greit å kjenne på følelsen av akselerasjon og fartsøkning. Det som er viktig når man skal øke farten på piggekjelken er at man tenker frekvens og hurtighet. Når man har oppnådd den ønskede hastighet, skal man begynne å dra ut stavgaket mye mer. På denne måten vil man jobbe mer økonomisk.

5.4 Brems

Når det gjelder bremsing kan man utføre dette på to måter; med håndflaten og med stavene.

Dersom man sitter 10-15 cm over bakken har de fleste full kontroll med å strekke hendene ned til isflaten. Dette er en fin måte å redusere farten på dersom man synes farten er for høy. Metoden avhenger altså av hvor høyt man sitter.



Dersom man ikke rekker ned til isen, kan man anvende stavene til å bremse med. Plasser disse godt ut til siden, for å unngå at man får dem i retur.

5.5 Sikkerhet

Under utøvelsen av ispigging anbefales det bruk av hjelm. Dette gjelder spesielt i forbindelse med kjelkehockey, siden hodet er svært utsatt ved velt mot isen. I kjelkehockey bør man ha tilsvarende beskyttelsesutstyr som i stående ishockey. Dette kan kjøpes i ordinære sportsbutikker. Det gis derfor ikke støtte til dette gjennom NAV Hjelpemiddelsentral.

Det vises til neste kapittel om anlegg og tilgjengelighet i forhold til vurdering av sikkerhet på islagte vann.

6.0 Anlegg/ tilgjengelighet

Aktiviteten kan gjennomføres på ulike arenaer som innendørs skøytehaller, utendørs skøytebaner og islagte vann.

Det anbefales å utføre aktiviteten ispigging enten i islagte innendørshaller eller utendørsarenaer, med tanke på trykgheten på isen. Før du skal til en skøytebane kan det være nyttig å ta kontakt med det aktuelle anlegg, da det kan være enkelte som er skeptiske til bruk av piggekjelker og hockeykjelker på isbaner. Noen mener kjelken og stavene lager store merker på isbanen. Det gjør de ikke! Sørg likevel for å ha en åpen kommunikasjon med driftansvarlig for isbanen, og ta kontakt på forhånd dersom du ikke vet at banen allerede blir brukt til pigging.

Utøvere av sittende skøyteaktivitet har med seg utstyr, som det er vanskelig å frakte med seg over lange distanser. Det er derfor nødvendig at det finnes parkeringsplasser merket for handicappede i nær tilknytning til isbanen. For rullestolbrukere bør det også være anledning til å forflytte seg fra rullestol til kjelke ved/ på banen.

Dersom det er aktuelt å bruke islagte vann er det svært viktig at man vurderer sikkerheten på isen. Isen er helt trygg når den er 10 cm tykk eller mer. Dersom man er i tvil, skal isen testes. Dette kan gjøres enkelt enten ved hjelp av en skrutrekker eller ved hjelp av en isøks. Hvor tykk isen er på ulike vann og vassdrag i ditt nærområdet kan du finne informasjon om på nettsiden til Norges Vassdrag- og energidirektorat, www.nve.no. Gå da inn på "Vann" → "Hydrologi" → "Is". Ved ferdsel på islagte vann anbefales det at man følger sikkerhetsregler og alltid er minst to personer sammen. Man bør holde god avstand mellom hverandre, dersom den ene går gjennom isen. Man bør også holde seg nær land. Det anbefales også å ha ispigger og tau/ sikkerhetsline lett tilgjengelig i en ryggsekk, dersom uhellet er ute (NVE 2007).

7.0 Produkter, merker og leverandører av ispiggekjelker

Leveringstid og pris på de ulike produktene kan variere fra firma til firma. Firmaet kan ha underleverandør i de ulike landsdelene. Kontakt derfor hovedkontoret for informasjon om hvem dette eventuelt er.

Produkt	Merke	Levrandør
Piggekjelke med muligheter for å koble på langdistanseskøyter	Aktivkjelken	Aktiv Hjelpemidler
	Praschberger	Aktiv hjelpemidler, Bardum, Sitski Norway og Quality Care
	Handisnow, alle modeller	HandiNor
Hockeykjelke	Slimskate hockeykjelke	Aktiv Hjelpemidler
	Hockeykjelke Proff	HandiNor

8.0 Adresser og telefonnummer til de ulike firmaene

Aktiv hjelpemidler A/S
www.aktiv-hjelpemidler.no
 Telefon 67 90 22 29

Sitski Norway
www.sitski.no
 Telefon: 971 11 880

Bardum A/S
www.bardum.no
 Telefon 64 91 80 60

Handinor
www.handinor.no
 Telefon: 63 88 72 40

Quality Care
www.quality-care.no
 Telefon: 97 09 70 71

Litteraturhenvisning

Internet:

Aktiv hjelpemidler (2007) ”Slimskate” (Internet) Tilgjengelig fra: www.aktiv-hjelpemidler.no
→piggekjelker. [lest: 18.01.2007]

HandiNor (2007) ”Hockeykjelke” (Internet) Tilgjengelig fra:
www.handinor.no/hXGYyTMRDY49.6.idium [lest 18.01.2007]

NVE (2007) ”Usikker is mange steder i landet.” (Internet) Tilgjengelig fra www.nve.no →
[lest: 19.01.2007]



Målskjema: Ispigging

Navn på utøver:	F.nr.:
Adresse:	Telefon:
Opphold på BHSS i perioden:	

Kontaktperson på BHSS:	Stilling:
Treffes på telefon: 61 34 08 00	E-post:

Kontaktperson hjemmekommune:	Telefon:
Hjelpemiddelsentral hjemfylke:	Telefon:

Utøvers mål:

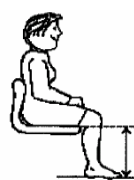
Høyde: cm
Vekt: kg
Sete-øyebryn: cm (Måles sittende på gulv, måles til øyenbryn)
Benlengde: cm (lår lengde + legg lengde)



Sittebredde: cm
Måles i rett linje over den bredeste delen av hoften



Lårlengde: cm
Måles sittende fra knehase til bakerste punkt på bakenden



Legglengde: cm
Måles fra knehase til fot underlag, vanlig skotøy.



Ryggghøyde: cm
Måles fra sete til underkant av skulderbladet.

SLETT DET SOM IKKE PASSER!

Type: Slimskate Hockeykjelke Aktiv kjelken Praschberger
 Handisnow 4

Setebredde (cm):

- Slimskate: 30 32 34 38 42
- Hockeykjelke: 30 35 37
- Aktivkjelken: 24 28 32 36 38 42
- Prashberger: 30 32 34 36 38 40 42 44
- Handisnow 4: 20 25 30 34 36 38 40 42...osv

Setedybde (cm):

Ryggghøyde:

For Hockeykjelke: Bredde mellom skøyter (mm): 20 34 55 90

Sittepute: Standard Annet _____
Hockey kølle: junior senior og / eller Staver _____ cm (sete-øyebryn + setehøyde på kjelken)

Ekstra utstyr: Langrennsstaver Elastisk tau og sele
 Langrenn ski Skøytebeskyttere Annet _____

Nødvendige tilpassinger:

Har andre typer blitt prøvd Ja Nei
I så tilfelle hvilke?

Skal aktiviteten utføres sammen med noen når du kommer hjem? Ja Nei
I så tilfelle hvem?

Trenger ledsageren/e opplæring? Ja Nei.

Aktuelle kontaktpersoner/ idrettslag:

Utviklingskonsulent:

www.idrett.no

www.kjelkehockey.no

www.nff.no

Finnes det ishall/ skøyte bane i nærområdet? Er dette tilrettelagt?

Transport av utstyr?

Funksjon/diagnose (armfunksjon, balanse, utholdenhet, skade nivå osv)?

Har utøver individuell plan?

Tilsagn (d.m.å).

Tilsagn på (navn på produkt) er gitt fra NAV HMS Oppland. (navn på produkt) er bestilt fra (firma med telefon nr).

Tilsagnsansvarlig ved BHSS sender skriftlig søknad på skjema "Hjelpemidler, krav om varig utlån" til hjelpemiddelsentralen i brukers hjemfylke. Lokal terapeut er informert og vil bli tilsendt kopi av søknadspapirer. I området merknader på søknadsskjema skrives det: "Det er gitt tilsagn på det aktuelle hjelpemiddelet fra NAV HMS Oppland".

Det bes om at det gis tilbakemelding til tilsagnsansvarlig ved BHSS når (navn på produktet) er utlevert.

Med vennlig hilsen