

AKTIVITETSHJELPEMIDLER

VEILEDER

LANGRENNSPIGGING



 **NASJONAL KOMPETANSETJENESTE**
for barn og unge med funksjonsnedsettelser

Forord

Denne veilederen er en revidering av Beitostølen Helsesportsenter og NAV sin veileder fra 2007. Vi har nå valgt å dele opp enkelttemaene fra den forrige veilederen i egne veiledere. Slik mener vi at de blir lettere lesbare og håndterbare.

Veilederen er revidert ut i fra de erfaringene vi har gjort oss og den kompetansehevingen som har skjedd siden 2007. Det er også endringer i regelverk og produktutvalg siden den forrige veilederen ble skrevet. Revideringen er et resultat og delmål fra prosjektet Delta 2022, et samarbeidsprosjekt mellom Beitostølen Helsesportsenter (BHSS), Valnesfjord Helsesportsenter (VHSS), Røde Kors Haugland Rehabiliteringssenter (RKHR) og Nasjonal kompetansetjeneste for barn og unge med funksjonsnedsettelse (NK). Prosjektet er delfinansiert av de deltakende institusjonene og Stiftelsen Sofies Minde.

Revideringen er blitt ledet av Fagleder hjelpemidler på Beitostølen Helsesportsenter, Viljar Aasan. Med seg har han hatt en arbeidsgruppe med fagpersoner fra BHSS og NK.

Faggruppa har bestått av:

- Viljar Aasan, Fagleder hjelpemidler BHSS
- Hilde Ingvaldsen, Ergoterapeut BHSS
- Elisabeth Helle, Ergoterapeut BHSS
- Svein Bergem, PhD-stipendiat (Idrettspedagog) NK

Veilederen er ment å bistå NAV Hjelpemiddelsentralene og førstelinjetjenesten i kommunene i utprøving av sittende langrennsutstyr. Den er også til en viss grad rettet mot utøvere og ledsagere, samt idretten og andre frivillige organisasjoner. Med denne veilederen håper vi terskelen for å delta i aktivitet og for å sette i gang søkeprosessen på aktivitetshjelpemiddelutstyr blir betraktelig mindre. En aktiv fritid er viktig for inkluderingen i et aktivt samfunn!

Beitostølen 9. mai 2019

Viljar Aasan
Fagleder Hjelpemidler
Beitostølen Helsesportsenter
Red.

Innholdsliste

Forord	1
1.0 Målgruppe	4
2.0 Generell beskrivelse av langrennspigging	4
3.0 Kartlegging.....	4
3.1 Utøvers mål	5
4.0 Langrennspigging.....	6
4.1 Sittende langrennspigging.....	6
4.2 Knestående langrennspigging	7
4.1.1. Eksempel	7
5.0 Utøvelse av aktiviteten.....	9
5.1 Klær	9
5.2 Utstyr	9
5.2.1 Sittepute	9
5.2.2 Stropper.....	10
5.2.3 Ski	10
5.3 Sikkerhet.....	10
5.4 Aktivitetsutførelse	11
5.4.1 Pigging på flate	11
5.4.2 Ut av spor	11
5.4.3 Taktomslag i motbakke	11
5.4.4 Hjelp av ledsager i motbakke	12
5.4.5 Bremsing i nedoverbakke	12
5.4.6 Styring i nedoverbakke	12
5.4.7 Hjelp av ledsager i nedoverbakke	12
6.0 Ledsager	13
7.0 Anlegg/tilgjengelighet	13
8.0 Produktoversikt	13

1.0 Målgruppe

Utøvere som på grunn av nedsatt funksjon ikke kan bruke ordinært langrennsutstyr.

2.0 Generell beskrivelse av langrennspigging

Det finnes mange typer langrennskjelker på markedet. Felles for dem alle er at det er en lav kjelke som ved hjelp av langrennsbindinger, eller andre festeanordninger, har påmontert et par ski. Det skilles mellom piggekjelke for sittende og piggekjelke for knestående. Felles for disse er at de er utstyrt med sete, reimer med festeanordninger og fothvilere. De kan også ha ryggstøtte. Utøveren fører kjelken fremover ved hjelp av langrennstaver, og/eller blir trukket av en ledsager.

3.0 Kartlegging

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

Kartleggingen skal inneholde informasjon om utøvers diagnose og hvilke fysiske og kognitive funksjoner som kan påvirke utførelsen av aktiviteten. Den skal si noe om funksjon i armer, balanse, spastisitet, kontrakturer, feilstillinger, bolkontroll, hodekontroll og lignende. Dersom utøver har hjerte/lunge problematikk og/eller epilepsi bør en konferere med medisinsk personell. Behov for støtte og stropping må ses opp mot mulighetene for best mulig funksjon i aktiviteten.

Under kartleggingen må man avgjøre om brukeren skal sitte med beina rettet fremover eller innunder seg (knestående). I en knestående posisjon vil man få en åpnere vinkel i hoften og en mer hensiktsmessig bekkenvinkel i forhold til å kunne utnytte mage- og ryggmuskulatur på en mest mulig hensiktsmessig måte. Langrennspigging er, som regel, fysisk mye mer krevende når man sitter med beina fremover enn hvis man har dem under seg. Det vil derfor være viktig, for å kunne bidra til størst mulig aktivitetsglede og mestring, å få tilpasset og prøvd ut en knepiggekjelke. Det er viktig å påpeke at hovedtyngden av kroppsvekten bør være på setet også i en knepiggekjelke. Dette for å begrense trykk på knær med tanke på trykksår og belastninger.

Før man starter prosessen med å anskaffe seg langrennspiggekjelke, bør man tenke igjennom hvor aktiviteten skal utføres og hvem den skal utføres sammen med. Skal kjelken bare brukes med ski, eller ønsker en også skøyter? Finnes det preparerte løyper i nærområdet? Er området der utøver skal utføre aktiviteten kupert? Hvordan skal utstyret transporteres?

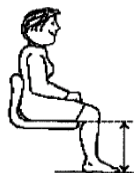
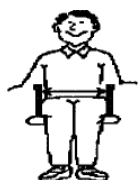
Det er en fordel å bruke tid ved utprøving for på den måten å sikre seg at utøveren får en mest mulig hensiktsmessig piggekjelke ut ifra ønsker og behov, samt funksjon.

3.1 Utøvers mål

Kartleggingen må også inneholde mål i forhold til setebredde, setedybde, legglengde og stavhøyde. Setebredden måles når utøver har på seg de klærne hen skal bruke i aktiviteten.

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

Under ses et eksempel på en skjematisk fremstilling for måltaking, med forklaring. Med bakgrunn i disse målene tilpasser leverandør det aktuelle hjelpemiddelet og dets tilbehør.



Sittebredde måles i cm.	Sittedybde 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 oppreist fra knehase til bakerste punkt</i>	<i>Måles fra knehase til fot underlag, husk skotøy.</i>	<i>Måles fra sete til underkant av skulderbladet.</i>

Rygghøyde: Ved eventuelt valg av rygghøyde må en vurdere utøvers funksjon. Dersom utøver for eksempel har en høy ryggmargsskade eller nedsatt funksjon i overkropp, kreves det en rygg som gir støtte opp til skadenivå og/eller eventuelt sidestøtter. Det er viktig at ikke ryggen er høyere enn skulderblad, da dette vil hindre armene i å få fri bevegelse.

Stavlengden måles sittende, fra setet og opp til øyenbryn + kjelkens høyde fra bakken og opp til øvre del av seteputen.

Lav sittestilling på kjelken er med på å øke stabiliteten, men det kan også føre til begrensede bevegelsesmuligheter. Sittekjelke er ofte lavere og mer stabil enn knekjelke. En må også ta vinkelen i knærne og hoftene i betraktning. Det er derfor en fordel at utøver får prøve ulike typer kjelker. Utøvere med høye ryggmargsskader kan, i en sittestilling hvor beina er godt trukket opp mot brystet, få en bedre sidestabilitet samtidig som de får mer fri bevegelse av overkroppen.



4.0 Langrennspigging

Langrennspigging kan deles inn i to hovedkategorier:

- Sittende med bena fremover (sittekjelke)
- Sittende med bena under seg (knekjelke)

4.1 Sittende langrennspigging

Sittende langrennspigging er i utgangspunktet for utøvere som ikke kan sitte på kne. Dette kan være grunnet dårlig sittebalanse (høy ryggmargsskade, cerebral parese etc), kontrakturer og stivhet i beina eller for eksempel spasmeproblematikk. Per 1. april 2019 er det tre utgaver av piggekjelker i denne kategorien. Handisnow 4 (bilde 1), Praschberger piggekjelke (bilde 2) og Praschberger kombikjelke (bilde 3). Alle disse kjelkene har et lavt tyngdepunkt, der utøveren sitter med bena fremfor seg. Handisnow 4 har et sete med liten tilt, noe som gir en noe åpnere vinkel i hoften enn på Praschberger piggekjelke som har mer tilt på setet. Tilt vil si at sitteknokene er lavere over bakken enn knærne. Mye tilt velges ofte av utøvere med nedsatt sittebalanse. Praschberger kombikjelke er en kjelke for de som trenger ytterligere støtte grunnet nedsatt funksjon. Rammen er lik Praschberger sin piggekjelke, men det brukes skallseter for å tilpasse utøverens behov for sittestabilitet. Handisnow 4 kan også leveres med skallsete for tilsvarende funksjon. Et skallsete på en piggekjelke vil redusere bevegeligheten og muligheten til å pigge aktivt selv, for den som sitter i kjelken. Kjelker med skallsete er mer ment for at ledsager bidrar til fremdrift enn for brukerens egenaktivitet. Det er likevel ikke noe i veien for at utøveren har staver og hjelper til det hen kan. Hvis hensikten er mest mulig egendrift, anbefaler vi piggekjelker med ordinære seter.

Alle de tre piggekjelkene er justerbare i lengden og leveres i ulike bredder for barn, ungdom og voksne. De kan også leveres med ekstrautstyr som pulkdrag, skøyter, rulleski/-skøyter og støtteski. Handisnow 4 kan også leveres med ledsagerbøyle bak.

For personer som ikke kan føre piggekjelken fremover alene gir en kjelke med skallsete likevel en opplevelse av deltagelse i skisportet. Utøver kan ha egne korte staver og kjelken kan bli dratt av ledsager. Opplevelse av deltagelse er av stor betydning. En skal derfor ikke utelukke bruk av piggekjelke dersom utøver ikke kan føre kjelken selv. Kjelken trenger kanskje mer tilpassing med blant annet eventuelt hodestøtte og brystseler. Piggekjelke er ikke en erstatning for pulk, men for enkelte som skal på kortere turer blir den brukt til dette.



Bilde 1



Bilde 2



Bilde 3

4.2 Knestående langrennspigging

Kjelker for knestående langrennspigging er kjelker der utøveren fortsatt sitter på et sete, men har beina innunder seg. Hoveddelen av kroppsvekten hviler på setet. I tillegg hviler noe vekt på knærne. Det finnes per 1. april 2019, tre knepiggekjelker på markedet i Norge. Handisnow 5 (bilde 4), Kraft (bilde 5) og Skeno Power (bilde 6). Fordelen med knekjelke kontra sittekjelke er at man får en mye mer åpen vinkel i hofta og bekkenet mer fremover rotert. Slik får man i mye større grad aktivert de store muskelgruppene, mage- og ryggmuskulatur i hvert stavgang. Man sitter også høyere med setet og benytter lengre staver, noe som gir økt moment i stavgang. Summen av dette fører til større fremdrift med mindre belastning for armer, skuldre og nakke. For noen kan knekjelkene oppleves som høye og ustabile, men vi har erfart at dette raskt går over med litt trening. Grunnet sin høye konstruksjon er knepiggekjelkene utstyrt med brems, da det er vanskelig å bremse med oversiden av stavene, slik man gjør på sittekjelke (se punkt 5.4.5). Handisnow 5 leveres i to størrelser. Den leveres ikke i barnestørrelse. Kraft leveres i én størrelse, men kan tilpasses alle utøvere fra barn (ca. 120 cm) til voksne. Denne kjelken kan «vokse» med utøveren. Skeno Power leveres i ulike størrelser, fra barn til voksen.

Alle de tre piggekjelkene kan leveres med ekstraustyr som skøyter, rulleski og elastisk tau med belte til ledsager.



Bilde 4



Bilde 5



Bilde 6

4.1.1. Eksempel

Eksempel 1:

Jente 12 år. Ingen selvstendig gangfunksjon. Hun har god sittestabilitet og god funksjon i begge armer. Hun har aldri brukt ski eller skøyter før, og ønsker å være deltagende i begge aktivitetene. Spesielt viktig for henne var å delta på aktivitetsdager om vinteren sammen med medelever på skolen. Skolen arrangerer både ski- og skøytedager. Skiturene går i skolens nærområde, der området er kupert og består av både flater og bakker.

Kjelkene over ble prøvd ut. Denne jenta hadde god sittestabilitet med god bevegelighet i hofter og knær. Hun opplevde en vesentlig større mestring når hun satt på kne og fikk bruke større muskelgrupper, enn da hun prøvde sittekjelke. Kraftkjelken fungerte mest hensiktsmessig grunnet sine gode justeringsmuligheter i forhold til jentas høyde. Mål av

jenta ble tatt og sendt leverandør, som lagde et pristilbud som vedlegg til søknaden. Det ble i tillegg søkt om elastisk tau med belte til ledsager, slik at hun kunne få bistand i de bratteste oppoverbakkene når familien var på skitur.

Eksempel 2:

Mann 44 år. Nedsatt gangfunksjon. God sittestabilitet og god funksjon i begge armer. Har frem til nå gått på ski, men balansen og styrken i beina har blitt dårligere i det siste slik at han ikke lenger klarer å gå på ski. Har en aktiv familie og tre barn som er glade i å gå langrenn. Ønsker fortsatt å kunne være aktiv med disse. Han har kontrakturer i knær og hofter, noe som fører til at han ikke kan sitte på kne. Handisnow 4 fungerer, ved utprøving, mest hensiktsmessig da han får sitte på et vannrett sete med lett bøy i knærne og føttene lavere enn setet. Sier han opplever bedre bruk av mage- og ryggmuskulaturen i denne. Lengde på kjelken, samt staver ble tilpasset. På grunn av sin funksjon får han tilpasset en lav rygg. Det er av betydning at ryggen ikke er for høy eller bred slik at armene kommer i konflikt med ryggen på kjelken når han pigger. Kjelken ble også levert med skøyter, da familien bor ved Oslofjorden som har fin skøyteis om vinteren.

Eksempel 3:

Gutt 8 år. Har ingen selvstendig gangfunksjon, nedsatt stabilitet sittende og ulik kraft og koordinasjon i armene. Han har også nedsatt utholdenhet. Familien ønsker aktiviteter gutten kan delta i vinterstid. Familien har en hytte på fjellet, men som oftest er han på avlastning når resten av familien er der. Han har trent armstyrke og koordinasjon i flere år men han synes dette er kjedelig.

På grunn av nedsatt sittestabilitet blir en Prashberger kombikjelke prøvd ut. Gutten får først prøve ut kjelke med langrennsski. Stavene som ble tilpasset var kortere en generelle mål på grunn av vansker med koordinasjon. En observerte snart at han hadde vansker med å holde balansen og at det var nødvendig med en elastisk bryst-sele. Etter at gutten hadde tatt ett par stavgang på flatmark var han sliten. Det var derfor nødvendig med pulkdrag og belte. Han hadde vansker med å koordinere bevegelsene og han mistet fort gnisten og ble derfor oppfordret til å prøve den samme aktiviteten på isen. Skiene ble demontert og på med skøytene. Dette gikk utmerket. Han opplevde at han kom seg langt på ett stavgang. Etter noen dager med trening av teknikk på isen prøvde gutten seg igjen i langrennssporet. Det gikk betraktelig bedre. Familien bodde nært et skøyteanlegg. De hadde aldri tenkt på at det var mulig for gutten å delta på skøyteaktiviteter, men dette var nå en aktivitet de ønsket. På grunn av nedsatt sittestabilitet trengte kjelken støtteski, slik at kjelken kunne være mer stabil når den ble trukket av ledsager.



5.0 Utøvelse av aktiviteten

Langrennspigging er en fysisk krevende aktivitet. Sittebalanse og styrke i armer og overkropp er av stor betydning for hvordan en mestrer aktiviteten. Det er derfor av betydning at en starter aktiviteten i godt preparerte løyper, som også gjerne ligger i et forholdsvis flatt område. Det tar tid å lære god teknikk i pigging. Informasjon om pigging kan bare gi en liten teoretisk innføring i selve aktiviteten. Praktisk innføring/opplæring av erfarne instruktører er den beste måten å lære på. Ta kontakt med Norges Skiforbund og hør om de har instruktører i nærheten av der du bor (www.skiforbundet.no).

For noen, kan det være hensiktsmessig å starte innlæring av teknikk på is. Is gir mindre friksjon og det er ikke så krevende fysisk. På den andre siden krever pigging på is relativt god funksjon for å få satt stavpiggen hardt nok ned i isen og få tak. Det kan også oppleves som vanskelig å styre kjelken på is, da det ikke er noen spor som kjelken går i. Det kan også for enkelte, oppleves som hensiktsmessig å trene teknikk med rulleski. Da skal man imidlertid være oppmerksom på at det er vanskelig å svinge med rulleski.

5.1 Klær

Gode og varme klær er en forutsetning for all utendørsaktivitet, også langrennspigging. 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 forhindre nedkjøling er det anbefalt bruk av ull som innerste lag, et godt mellomlag, samt et vindtett lag utenpå. Dersom dette ikke er tilstrekkelig, finnes det votter, sokker og såler med innlagt varmeelement som går på batteri. Til langrennspigging er det produsert egne varmeposer. Pose til langrennspigging, votter, sokker og såler med varmeelement kan en få stønad til som hjelpemidler. De ulike firmaene som har kjelken kan levere disse varmeposene. Det finnes flere leverandører av votter, sokker og såler med innlagte varmeelement. Varmepose til langrennspigging kan for enkelte virke hemmende for utøvelsen av selve aktiviteten. Flere utøvere har gode erfaringer med å legge et varmeteppe over lårene. Ved lengre turer er det av betydning at en tar pauser og løsner på stroppene slik at en kan få i gang blodsirkulasjonen i det aktuelle området. Det anbefales ikke varmepose til knekjelker, da dette gjør det vanskelig å posisjonere seg på disse.

5.2 Utstyr

Litt om ulike elementer på de forskjellige kjelkene som kan ha innvirkning på utførelse av aktiviteten.

5.2.1 Sittepute

Piggekjelkene er utstyrt med sittepute. Knekkjelkene også med pute under knærne. Putene kan fungere som isolasjon mot snøen og kan være med på å forebygge trykksår. Putene er tilpasset hver enkelt kjelke og utøver. Dersom en ønsker endret vinkel i hofte eller knær, er det mulig å få satt inn en kilepute. På denne måten får man endret vinkler i ledd. Det er av betydning at putene er godt festet til kjelken slik at de ikke glir. Puter som ikke sitter fast vil

føre til at utøver får vansker med å utføre aktiviteten. Man kan også få puter bygd opp i forhold til beinlengdeforskjell og forskjell i muskelmasse på høyre og venstre side.

5.2.2 Stropper

Stroppene skal være med på å holde utøver på plass i kjelken, slik at alle krefter fra utøveren går med på fremdrift og ikke til forflytning på kjelken. Stroppene skal være stramme, men ikke for stramme. En kan tenke seg at de fungerer på samme måte som skolisser på skiskoen. Erfaringsmessig bør stroppene være brede slik at de ikke fører til ytterligere nedsatt sirkulasjon. Stroppene bør festes godt og en må påse at remmene ikke henger løst. Løse remmer kan føre til at utøveren hekter staven i remmene eller hekter seg fast i kvister og lignende. På sittekjelke skal det være stropper rundt hofte, lår og ankler. Både for å feste utøveren til kjelken, men også for å forhindre beina fra å komme utenfor kjelken i fall for eksempel, da dette vil kunne føre til uheldige vridninger hvis beina setter seg fast i snøen i fart. På knekjelker skal det være stropper rundt hofter og lår, samt legg/ankel av samme grunn. Ved nedsatt sittebalanse kan det være aktuelt med stropp rundt livet. Dette bør da være en elastisk stropp, som gir nødvendig støtte, samtidig som den ikke hindrer piggebevegelsen i alt for stor grad.

5.2.3 Ski

Piggekjelken blir levert med skøyteski og skal følgelig ikke smøres med noen form for festevoks eller klister. Det er av stor betydning at disse blir vedlikeholdt jevnlig. Dårlig preparerte ski fører til nedsatt glideegenskaper og det blir tyngre å pigge. Man kan få bistand på de fleste sportsbutikker til å glide skiene dersom en ikke kan dette selv. Skiene skal glides over hele lengden. En skal ikke bruke smørefrie ski på piggekjelken.

Til barmarkstrening kan man få rulleski som passer til piggekjelkene. Ordinære rulleski passer fint til alle modellene, men vi vil anbefale rulleski med brems, da det er meget vanskelig å bremse farten i nedoverbakker. Denne typen rulleski kan man søke på som ekstrautstyr til hjelpemiddelet.

5.3 Sikkerhet

Det er viktig at en går over utstyret og påser at kjelken er godt festet til skiene. Løse skruer bør festes og stroppene sjekkes jevnlig. Kjelken kan komme opp i svært høy fart så det er viktig at en tenker sikkerhet. En bør som oftest sikre barn med ledsagerline, slik at barnet ikke kommer bort fra ledsager. Dette gjelder spesielt når kjelken er i bruk på is. På isen eller ved bruk av rulleskøyter/rulleski bør en bruke hjelm.

5.4 Aktivitetsutførelse

Her følger noen enkle teknikktips som kan være nyttige i en oppstartsfase der teknikk skal innlæres.

5.4.1 Pigging på flate

I langrennspigging har man tre forskjellige faser:

1. Isettfasen

En starter med isettfasen. Albueleddet skal ha en vinkel på ca. 90°. Stavene skal være parallelle med underarmen, og på skrå ned mot underlaget. Det er av betydning at en bruker det en har av magemuskulatur. Dette for å unngå at all belastningen kommer på armene. Dersom en er aktiv med overkroppen og faller mellom stavene i det en setter stavene i, kan en aktivisere magemusklene.

2. Trekkfasen

Så kommer trekkfasen, hvor en begynner å trekke seg frem med kjelken. Det er da viktig at en tenker at stavene skal søke bak mot hoften. Unngå å vri i håndleddet.

3. Skyvfasen

Og siste fasen er skyvfasen, der du skyver armene og stavene helt bak. Prøv å komme sammen med skulderbladene. Løs opp fingrene når stavene er bak kroppen, slik at du ikke får krampe i hendene. Etter endt stavtak er det viktig å få staver og armer raskt frem igjen for å ta nytt stavtak, slik at fremdriften bevarer.

5.4.2 Ut av spor

Når en skal ut av sporet, eventuelt skifte spor, kan en gjøre det når en står i ro ved at en plasserer stavene godt inntil kjelken, og løfter kjelken opp og vrir seg ut av sporet.

Skal en skifte spor når en har fart på kjelken, kan en gi et støt med stavene foran kjelken samtidig som en hopper ut av sporet.

Sporskifte kan for mange virke vanskelig og tungt i starten. Det er imidlertid viktig å lære seg dette for å kunne ivareta egen og andres sikkerhet og unngå krasj, når man er ute på tur.

5.4.3 Taktomslag i motbakke

I motbakke jobber en med kjappe korte tak for å holde farten på kjelken. En skyver gjerne ikke helt gjennom stavtaket. For personer med høyere ryggmargsskade eller nedsatt funksjon i overkroppen, kan en bruke diagonalbevegelser med stavene.

5.4.4 Hjelp av ledsager i motbakke

Ledsager kan hjelpe til i motbakke ved at hen setter staven i rammen på kjelken. En må da passe på at stavspissen ikke kommer i kontakt med utøveren. Hvis man har ledsagerhåndtak, kan man dytte med dette samtidig som man selv går fiskebein. Med pulkdrag eller elastisk tau går man foran og drar.

5.4.5 Bremsing i nedoverbakke

Ved bremsing plasserer en staven opp ned og lener seg fremover. En bremses med toppen på staven, eventuelt ved at en bruker håndflaten. En kan også støte stavene foran seg, men da må man være forsiktig så man ikke får stavene i retur slik at de treffer ansiktet/kroppen. Noen kjelker er utstyrt med håndbrems, og for personer med nedsatt funksjon i overkropp/hender kan dette fungere godt. I og med at man sitter høyere på knekjelker, kan det være vanskelig å bremse med toppen av stavene. Alle knekjelkene på det norske markedet er derfor utstyrt med brems.

5.4.6 Styring i nedoverbakke

For å holde sporet i nedoverbakke, søker en/lener seg inn i svingen med overkroppen. En bruker innerarm som vektstang, og kan stake med korte kraftige tak med ytterstaven. Hvis kjelken likevel søker ut av sporet, anbefales det ikke å lene seg ytterligere innover eller gjøre kraftige bevegelser for å komme seg tilbake, men heller følge med kjelken i fartsretningen til farten blir så lav at kontroll gjenvinnes. Slik kan man unngå fall i stor fart.

5.4.7 Hjelp av ledsager i nedoverbakke

I nedoverbakke kan ledsager hjelpe til ved at hen tar tak i rammen bak på kjelken, hvis den har rygg, og står og styrer bak ved at en ploger. På knekjelker og kjelker uten rygg, anbefales det å bruke en ledsagerline. Ledsager står da bak på egne ski og sikrer kjelken i nedoverbakken.

For ytterligere instruksjon i langrennspigging anbefales det å se vår instruksjonsvideo:

<https://www.youtube.com/watch?v=a0pDnmVZZck>

Denne filmen inneholder ikke instruksjon i bruk av knekjelke. Ny film planlegges lagd vinteren 2019/2020.

Norges Skiforbund har ansvaret for skiaktivitet for funksjonshemmede, kalt paralangrenn. Kretsene og klubbene har et allsidig tilbud med blant annet kurs, aktivitetsdager, samlinger og konkurranser. For ytterligere informasjon, besøk Skiforbundets hjemmeside:

<https://www.skiforbundet.no/para/>

6.0 Ledsager

Mange utøvere er avhengig av ledsager i større eller mindre grad. Ledsager bør mestre å stå på ski med plog. Ledsager skal være oppmerksom på at hen ikke setter stavspissen i rygg til utøver når hen skal skyve kjelken. Stavspissen skal treffe rammen på kjelken. En skal også være oppmerksom på at kjelken kan få stor fart i nedoverbakke. Dersom en sikrer med ledsagerline bør en feste denne i bakkant av kjelken i bakker. Om man står foran kan en risikere å bli påkjørt. Pulkdrag kan derfor for noen være mer hensiktsmessig. I skrått hellende terreng kan det være hensiktsmessig med to ledsagere, da kjelken kan tippe over til siden.

7.0 Anlegg/tilgjengelighet

En nybegynner bør oppsøke områder som har preparerte og lite kuperte løyper. Det er av betydning at adkomst fra parkeringsplass til løypenett er tilrettelagt slik at en uten større anstrengelser kan komme seg fra bil til løypen. Høye brøytekanter kan ofte være en utfordring. Det er ellers ikke krav om tilrettelegging i forbindelse med utøvelse av aktiviteten. Langrenn er en aktivitet som kan utføres av de aller fleste. Aktiviteten gir stor glede for utøverne og bør absolutt prøves.

8.0 Produktoversikt

Fagsenteret for NAV Hjelpemidler og tilrettelegging har en egen nettside for hjelpemidler: www.hjelpemiddeldatabasen.no. Her finner man oversikt over alle leverandører og deres hjelpemidler. Man finner også hurtigoversikter over de forskjellige rammeavtalene de ulike hjelpemidlene omhandler.

Når det gjelder langrennspigging, er det én norsk leverandør som har produkter på rammeavtale med NAV. Det er Handinor/Hjelpemiddelspesialisten.

Produktene deres finnes på leverandørens nettsider: www.handinor.no eller www.hjelpemiddelspesialisten.no

I tillegg har Hjelpemiddeleksperter, Bardum og Skeno piggekjelker på det norske markedet. Se www.h-e.no, www.bardum.no og www.skeno.no for ytterligere informasjon.

Beitostølen Helsesportsenter og Valnesfjord Helsesportsenter har mange års erfaring i bruk av utstyr til langrennspigging og kan også kontaktes vedrørende tips og informasjon om dette.

Kontaktinfo finner du på www.bhss.no og www.vhss.no.

