

# HJÁLPIN MÍN – Spelkur

Eftir Bergþóru Bergsdóttur

Mig langar að segja frá kostum fótspelku sem hjálpartækis fyrir þá sem hún gagnast. Ég hef notað spelku sem hjálpartæki í nokkur ár og þar sem ég hef einstaklega jákvæða reynslu af notkun hennar langar mig að deila henni hér, komi það einhverjum til að íhuga spelku sem hjálpartæki.

Spelka hentar helst þeim sem hættir til að yfirréttá hné, eiga erfitt með að lyfta fæti án þess að reka tærnar í og hjá þeim sem fótur slettist niður vegna kraftleysis (sjá teikningu).

## Hröð versnun

Ég greindist með MS 2004 og versnaði hratt. Helstu einkenni komu fram í fótum þannig að ég gekk hölt, var alltaf að hnjóta og sletti hægri fæti eins og sundblöðku. Ég hef ætíð verið mikill göngu- og úti-vistargarpur og hafði ég oft sagt að það dýrmætasta sem ég ætti væru fæturnir og augun – fæturnir til að bera mig þangað sem augun sjá. Þegar einkenni sjúkdómsins ágerðust neitaði ég að gefast upp og ákvað að leita allra leiða til að lifa með sjúkdómnum með reisn.

Haustið 2006 leitaði ég til Arnar Ólafssonar stoðtækjafræðings, sem nú starfar sjálfstætt, eftir ábendingu frá vinkonu minni sem er sjúkra-þjálfari. Hún vissi að Örn væri í þann veginn að hefja þróun á nýrri tegund fótspelku sem hún hafði mikla trú á og stakk upp á því að ég tæki þátt í þessu þróunarverkefni. Ekki stóð á mér - ég var til í að reyna allt. Örn var ekki aðeins að þróa nýstárlega, netta, létta og sér-sniðna spelku heldur var hann einnig að þróa nýja aðferð til að

auðvelda Tryggingastofnun að meta á fljótvirkari hátt þörf fyrir spelkur sem hjálpartæki. Það er gert með því að taka göngufærni og göngugetu upp á myndband og göngulagið myndað með og án spelku, þreytt(ur) sem óþreytt(ur). Þannig er á óyggjandi hátt hægt að greina hvort þörf er fyrir spelku sem hjálpartæki eða ekki. (Sjá má myndbandsupptöku á <http://tinyurl.com/virknispelku>).

## Fyrsta spelkan

Ég fékk mína fyrstu spelku á hægri fót og þurftum við Örn ekki langan tíma til að finna út rétta sniðmátið svo hún passaði mér. Við þurftum þó aðeins að prófa okkur áfram en það var ekki meira en við var að búast. Spelkan var það nett að ég gat hæglega notað þá skó sem ég átti fyrir eftir að Örn hafði víkkað aðeins þá þrengstu. Hins vegar hef ég síðan keypt númeri stærri skó og þeir eru þá þægilega rúmir.

Fyrsta spelkan sem ég fékk var rétt til að styðja við og var ekki mjög stíf. Ég notaði hana helst þegar ég var að ganga lengri vegalengdir. En eftir því sem dró úr göngugetunni fékk ég stífari spelkur

hjá Erni og fór að nota þær að staðaldri. Einnig fékk ég spelku til að nota á vinstri fæti þegar fram liðu stundir. Sú er þó meira til stuðnings við þá hægri þar sem mér gekk fremur illa að stilla göngulagið af með aðeins eina spelku. Ég reyndi að nota innlegg til þess en það gerði lítið sem ekkert gagn. Að fá spelkur á báða fætur var hins vegar fullkomið. Mér fannst einnig frábært þegar Örn felldi hluta úr spelku inn í leðurstígvél sem ég átti og var hætt að geta notað. Spelkan sést ekki og göngulagið er eins og það á að vera.

## Spelkur eftir þörfum

Nú hefur hins vegar orðið sú jákvæða þróun á sjúkdómsferli mínum að hægt hefur verulega á framgangi sjúkdómsins og jafnvel komið tímabil þar sem fótaborður minn er því sem næst eðlilegur. Þá hefur verið gott að grípa til viðeigandi spelku sem hæfir getu hverju sinni. Auðvitað koma þó dagspartar, dagar og tímabil þar sem sjá má að ég sting við þrátt fyrir spelkurnar. Það er eðlilegt að slíkt gerist, t.d. þegar ég hef farið fram úr sjálfri mér. Ég geng heldur ekki



Örn Ólafsson stoðtækjafræðingur aðstoðar Bergþóru við að máta spelku.



Hér hefur hluti af spelku verið felldur inn í leðurstígvél.

heilu kílómetrana án þess að ég fari að draga fætuna og þurfi að hvíla. Hins vegar skila spelkurnar mér langt umfram það sem ég færi annars.

Ég hef reynt að sleppa spelkunum þegar ég er heima við – nema þegar ég hef verið sérlega slæm. Það geri ég til að örva vöðvana í fótum þar sem ekki reynir eins mikið á þá eins og við gang þegar spelkurnar styðja við. Fólki sem notar spelkur – eins og MS-fólki almennt – er nauðsynlegt að stunda æfingar til að örva fótstöðvana. Því stunda ég líkamsrækt í tækjasal Reykjalundar og MS-félagsins jafnframt því að örva göngugetu mína með því að ganga óstudd heima við.

### Ber höfuðið hátt

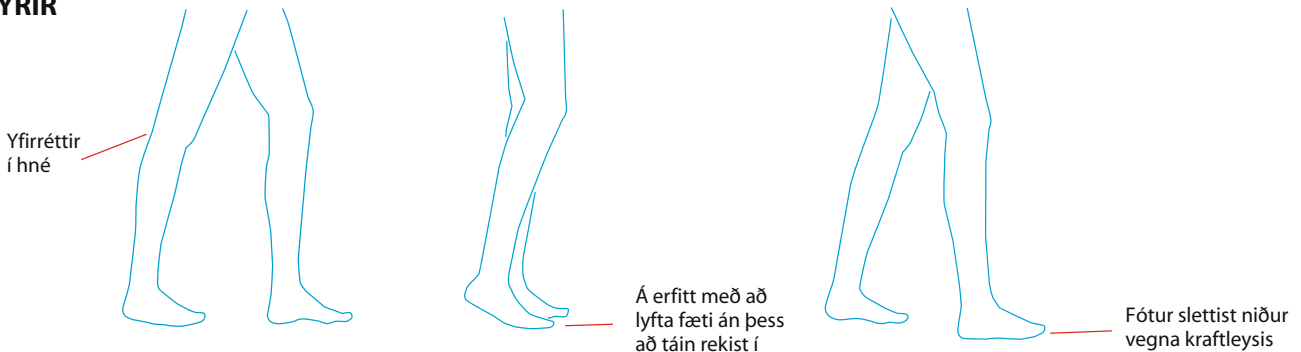
Ég hef verið einstaklega lánsöm í sjúkdómsferli mínu þrátt fyrir allt. Að hafa haft möguleika á því að fá nýja spelku sem hentaði hverju sjúkdómsstigi eftir því sem mér versnaði gerði gæfumuninn. Það hefur orðið til þess að ég hef aldrei upplifað mig fatlaða – ég bara kemst ekki allt sem flestir aðrir

komast! Þeir sem þekkja mig ekki vel, rennur ekki í grun að nokkuð ami að mér í fótunum. Með spelkurnar geng ég um eins og ekkert sé að mér og ber höfuðið hátt. Staf nota ég nú aðeins til öryggis í hálfu og ef ég ætla að ganga lengri leiðir. Samstarf okkar Arnar hefur líka gengið einstaklega vel. Hann hefur verið fljótur að greina breytingar hjá mér og aðlaga fljótt og örugglega að nýrri spelku.

Ég vil þó ekki vekja falsvonir. Ég segi ekki að allir geti kastað stafnum og ýtt hjólastólnum út í horn. Að sjálfsgöðu er þessi saga mín eigin upplifun og þarf ekki endilega að eiga við um aðra eða fleiri. Spelkur henta ekki öllum en óneitanlega sumum. Hver sá sem telur að spelkur geti hentað ætti að hafa samband við sjúkráþjálfara. Þeir geta metið slíkt og vísað áfram til taugalæknis og/eða stoðtækjafræðings.

Gangi ykkur vel! ■

### FYRIR



Spelkur Arnar eru unnar úr koltrefjum. Koltrefjar voru valdar í spelkurnar vegna frábærra eiginleika þeirra til fjöðrunar. Dæmi um aðrar vörur úr koltrefjum eru veiðistangir og gervifætur. Veiðistangir úr koltrefjum eru mjög sterkar og hafa mikinn sveigjanleika. Það sama má segja um gervifætur, a.m.k. miðað við þyngd og umfang.

Smíði með koltrefjum gefur möguleika á að ráða eiginleikum á hverjum stað fyrir sig, í hverjum hlut fyrir sig. Auðvelt er að ráða spennu og fjöðrun eftir því hvernig trefjarnar eru lagðar og hversu mikið er lagt á hvern stað. Til að hámarksárangur náist við gerð spelku úr koltrefjum þarf að meta hversu mikinn stuðning viðkomandi fótur eða fóthluti þarf og leggja mátulegan stuðning við en samt ekki of mikinn til að hreyfanleikinn haldist. Hvert lag af koltrefjum er einungis 0,2 mm á þykkt og þótt lögin verði mörg verður spelkan þunn, fislétt og unnt að koma henni fyrir í venjulegum skóm.

### EFTIR

