

Kuva: Auvo Mäkinen



Tandem-sauvoilla saa kävelyn hyvän rytmin.

NIKSEJÄ LIKKUMISEEN

Projektipäällikkö Päivi Ha-
vas sekä vammaislaskette-
luun erikoistunut alppihiih-
donopettaja Susanna Tero
Malikkeesta antavat vinkke-
jä paljon tukea tarvitsevien
aikuisten liikkumiseen.

Myös liikkumisessa hyvät
ratkaisut ovat usein yksin-
kertaisia.

Kävelysauvat

Mikäli pyörätuolin käyttä-
jän motoriikka riittää, käve-
lysauvat antavat rullaukselle
hyvän vastaliikkeen. Käve-
lysauvojen käyttö on tekniik-
kalaji, joten ei kannata luo-
vuttaa, vaikka rullaus ei heti
onnistuisikaan. Ensimmäi-
sillä kerroilla ei myöskään
kannata tehdä kovin pit-

kää lenkkiä, että hyvä ma ku
harrastukseen säilyy jatkos-
sakin. Pyörätuolin pinnoille
kannattaa laittaa suojat, et-
teivät sauvat mene pinnojen
väliin.

Kävelijoille sauvat ovat hyvä
tuki, silloin kun motoriikka
ja tasapaino eivät toimi par-
haalla mahdollisella tavalla.

Tandemsauvat

Tandemsauvat sopivat hyvin esimerkiksi näkövammaisille ihmisille. Tandem-sauvojen avulla kävelyliike mallintuu hyvin.

Lumikengät

Lumikengät ovat hyvä liikuntaväline. Ne lisäävät taapainoa ja antavat laajan tukipinnan kävelemiseen vaikkapa suksisauvojen kanssa. Lumikenkäilyn harjoittelu kannattaa aloittaa esimerkiksi pihassa tai kovaksi ajettulla kelkkareitillä tasaisessa maastossa. Umpihangessa käveleminen on raskasta ja siellä tekniikkaa on jo hallittava.

Tekniikan perusta on, että lumikengillä astutaan kanta edellä, jotta paino siirtyy lumen päälle.

Jo lumikengien jalkoihin laittaminen ja muutama askel metsikössä voi olla elämys.

Tarravyöt

Tarravyöillä voi tukea lantiotta, sääriä ja nilkkoja. Tarravyö antaa hyvin lisätukea esimerkiksi pyörätuolissa, veneessä ja kanoottissa, polkupyöräilyssä, mönkijäajossa tai ratsastuksessa.

Tarravyö on yksinkertainen ja helppo ratkaisu. Vyöt menevät pieneen tilaan, joten niitä on helppo ottaa matkalle mukaan.

Säkkituolit

Säkkituoli on monikäyttöinen, hyvä ja halpa istumisvaihtoehto.

Säkkituoli antaa tukea ja muotoutuu jokaisen kropan mukaan. Täyte on styroksia, joten säkkituoli lämmittää mukavasti retkellä, veneessä tai ulkona lötkötellessä muuten vain.

Pyörätuolia käyttäville säkkituolin käyttö tuo hyvää vaihtelua tuolissa istumiseen.

Liukuestealustat

Yleensä lautasen alla ruokailussa käytetystä liukuesterullasta saa muotoiltua avun moneen tarpeeseen. Liukeste antaa tukevuutta myös istumiseen. Se estää

Kuva: Susanna Tero



Liukeste antaa tukevuutta istumiseen pyörätuolissa, mönkijässä tai vaikka hevosen satulassa.

valumisen tuoilta, mönkijän tai moottorikelkan päältä tai vaikka hevosen satulasta.

Liukuesteen voi liittää myös haaratappityynyyn, jolloin siitä saadaan todella tukeva istuin.

Lisätietoa Malikkeesta ja liikkumisen nikseistä:
Malike
Kalevantie 7 C
33100 Tampere
puhelin (03)2403305
<http://www.kvttl.fi/malike>
<http://www.malike.fi>