

Hoe kies ik het
juiste hulpmiddel ?

KEUZE HULP



Tekst: Allard Gerretsen,
Nico Knibbe, Elly Waaijer
Beeld: via Scouters, TNS revalidatie
en Double Performance



Handbewogen sportrolstoelen

Je kunt ontzettend veel sporten vanuit een rolstoel beoefenen. Ook zijn er veel sportrolstoelen en specifieke aanpassingen mogelijk om optimaal te kunnen sporten met een rolstoel. Het ergotherapeutische advies voor (het aanvragen van) een passende sportrolstoel vereist specifieke vakkennis van de ergotherapeut. De Scouters Keuzehulp voor handbewogen sportrolstoelen helpt je daarbij.

De meest bekende rolstoelsporten zijn waarschijnlijk basketbal, tennis, rugby en hockey. Toch zijn bijna alle sporten vanuit een rolstoel te beoefenen. Denk bijvoorbeeld aan biljart, darten, fitness en schermen. Maar er zijn ook sporten die je als rolstoeler zónder je rolstoel beoefenen, bijvoorbeeld zitvolleybal. Om deze keuzehulp overzichtelijk en informatief te houden, hebben we ervoor gekozen om ons alleen op handbewogen sportrolstoelen te richten.

Harde eisen

De sport zelf bepaalt voor het grootste deel aan welke criteria de rolstoel moet voldoen. Veel sportbonden stellen zelfs harde eisen aan de rolstoel als je aan officiële wedstrijden mee wilt doen. Bij basketbal moeten bijvoorbeeld bepaalde harde, uitstekende delen voorzien worden van een bescherm-laag. Ook moet de rolstoel een *wing* hebben. Dat is een stootrand waarvan het hart op 11 centimeter van de vloer staat.



Die voorkomt dat tegenstanders met hun voeten of benen tegen elkaar aan komen. En bij schermen, waar de rolstoel wordt vastgesjord aan een plateau, mag de rugleuning niet lager zijn dan 15 centimeter vanaf de zitting. Veel fabrikanten bieden daarom sport-specifieke rolstoelen aan, zoals een basketbalrolstoel of badmintonrolstoel. Ook zijn er fabrikanten die een sportrolstoel op maat maken, passend bij de sport en de beperkingen, lichaamsmaten, vaardigheden en de wensen van de sporter.

Extreme stunts

Er zijn ook sporten die prima met een gewone ADL-rolstoel beoefend kunnen worden, in ieder geval zo lang het om sporten op amateurniveau gaat. Denk aan darten, boksen, fitness, curling en boogschieten. Dit geldt bijvoorbeeld ook voor biljarten, hoewel de zithoogte om goed bij de tafel te kunnen een belangrijk criterium is en een houder voor de keu en het krijtje kan handig zijn. Een sport die je in elk geval niet moet doen met een ADL-stoel is *Wheelchair Motorcross* (WCMX), waarbij sporters in een rolstoel extreme stunts doen op een skatepark. Zo'n WCMX-rolstoel moet vooral heel sterk zijn omdat hij enorm harde klappen te verduren krijgt. Om deze schokken op te vangen hebben WCMX-rolstoelen luchtdempers in het frame.

One chair fits all?

Niet alle sport-specifieke rolstoelen zijn identiek: ook binnen een sport is er veel variatie. Zo bepaalt bij basketbal de positie in het veld de ideale eigenschappen van de basketbalrolstoel. Een verdediger zit het liefst zo hoog mogelijk – in ieder geval zo hoog als volgens de regels is toegestaan. Een aanvaller zit graag lager, zodat hij of zij wendbaarder is. *One-chair fits-all* gaat hier dus niet op. Dat geldt ook voor rolstoelrugby, waar er *defence* (verdediging) en *offence* (aanval) rugbyrolstoelen zijn. Een *defence*-rolstoel is voorzien van een bumper

waarmee je je tegenstander kunt blokkeren. Een *offence*-rolstoel heeft naast een kleine bumper ook ronde *wings* om juist te voorkomen dat een verdediger je kan blokkeren.

Actieve zithouding

Over het algemeen geldt voor een handbewogen sportrolstoel dat de gebruiker actief zit. Comfort is minder van belang – je hoeft er immers niet de hele dag in te zitten. Bij voorkeur zit de gebruiker 'aansluitend tot strak' tussen de kledingbeschermers van de sportrolstoel. Op die manier heeft hij of zij meer controle over de rolstoel en is de zit stabiel. Voor de veiligheid én voor maximale controle over de rolstoel kan het wenselijk zijn om de sportrolstoel te voorzien van één of meer *strappings*. Een *strapping* is een speciale gordel waarmee bekken, bovenbenen of voeten van de sporter vastgezet kunnen worden. *Strappings* worden veel gebruikt bij bijvoorbeeld basketbal, hockey en natuurlijk bij WCMX.

Optimale wendbaarheid

Bij een gewone ADL-rolstoel staan de achterwielen meestal een klein beetje schuin (vaak rond de 3 graden). Dit is de *camberstand*. Bij sportrolstoelen staan de wielen vaak meer in *camber*, tot wel 20 graden (!). Hoe meer de achterwielen in *camber* staan hoe wendbaarder de rolstoel, maar ook hoe moeilijker het is om de rolstoel in een rechte lijn te laten rijden. De ideale *camberstand* hangt dus af van de behoeftes en vaardigheden van de sporter en verschilt per sport en per gebruiker. Bij bijvoorbeeld rolstoelbadminton staan de achterwielen ver in *camber* (tot 20 graden). Dit is dan ook een snelle sport; er wordt veel gedraaid en van voor naar achteren gereden. Iets vergelijkbaars geldt ook voor de hockey- en basketbalrolstoel, waar zowel de wendbaarheid als de stabiliteit van de rolstoel erg belangrijk zijn. Bij rolstoeldansen is de *camberstand* vaak wat beperkter: tussen de 6 en 12 graden. Dat heeft ook te maken met het feit dat de rolstoel breder wordt als



Basketbalrolstoel



WCMX rolstoel



Tafeltennisrolstoel



de wielen meer in camber staan en dat kan bij rolstoeldansen met een danspartner erg onhandig zijn. Bij tafeltennis is een camberstand van 0 tot 3 graden vaak voldoende. Een rolstoel-tafeltennissers beweegt namelijk vooral van voor naar achteren en draait weinig. En omdat de sporter één hand nodig heeft voor het batje is het handig als de rolstoel makkelijker in lijn blijft. Bij het schermen is camber ook niet noodzakelijk; de rolstoel staat immers vastgesnoerd op een plateau. Hierbij is juist belangrijker dat de rolstoel niet te breed is voor het plateau, want dan kan je namelijk niet deelnemen aan officiële toernooien.

Het perfecte balanspunt

Een sportrolstoel kiept vaak makkelijker achterover dan een gewone ADL-rolstoel. De sporter zit namelijk meer óp de achteras dan ervóór. Daardoor rijdt een sportrolstoel ook lekker licht. We noemen dit het 'balanspunt'. Hoe dichter de sporter bij dit balanspunt zit hoe lichter de rolstoel rijdt. Niemand heeft dezelfde lichaamsbouw, dus het balanspunt ligt voor iedereen op een ander punt. Ook hier verschilt de ideale kiepgevoeligheid per sport. De rolstoel voor badminton is bijvoorbeeld héél kiepgevoelig, omdat hij licht moet rijden. Datzelfde geldt voor hockey- en tennisrolstoelen.

Om achterover vallen te voorkomen is een sportrolstoel vrijwel altijd voorzien van één of twee anti-kiep wieltjes. Bij veel sporten is dit tijdens wedstrijden zelfs verplicht. Het is belangrijk om goed te letten op de hoogte-afstelling van deze wieltjes. Op een zachte vloer, waar in veel sportzalen sprake van is, zal een anti-kiep wieltje sneller op de grond komen en dat kan extra weerstand geven met rijden. Maar te ver van de grond is ook niet prettig, omdat de rolstoel dan te ver naar achteren kan kiepen en dat is zonde van de energie.

Goede wielen

De juiste wielen van de rolstoel kunnen ook essentieel zijn om goed te kunnen sporten. Dit is uiteraard ook weer afhankelijk van de sport. Denk bijvoorbeeld aan *Agility*, een sport die je samen met je hond doet. De hond moet onder jouw begeleiding zo snel mogelijk een parcours met hindernissen voltooien. De rolstoelsporter hoeft deze hindernissen niet zelf te nemen. Dat betekent dat een *Agility*-rolstoel op uiteenlopende ondergronden, zoals een drassig grasveld, goed moet kunnen rijden. In zo'n geval kunnen wat grotere en bredere voorwielen, een voorzetwiel of aankoppelbike handig zijn. Bredere achterbanden met wat grover profiel zorgen voor meer grip. Dit gaat vaak ook op voor een schietsport zoals boogschieten, die vaak op een oneffen ondergrond wordt beoefend. Bij tennis op een gravelbaan is het handig om wat bredere zwenkwieltjes aan de voorkant te monteren, zodat de voorwielletjes minder snel wegzakken in het gravel. Bij rolstoeldansen hebben kleine, harde voorwielletjes (3 inch) juist weer de voorkeur. Daarmee kun je snel en makkelijk draaien. Voor de wandelsport zijn wat grotere voorwielletjes weer prettiger (minimaal 4 inch), hoewel je ook gebruik kunt maken van een voorzetwiel. Een grotere maat achterwielen kunnen bijdragen aan meer rijcomfort over langere afstanden, omdat een groter wiel beter doorrolt als hij eenmaal in beweging is. Om een rolstoel zo licht en snel mogelijk te laten rijden is de bandenspanning essentieel. Rijden met te zachte banden kost veel extra energie. Op de zijkant van een band staat hoeveel bar (luchtdruk) erin mag. Vaak is dit 6 tot wel 10 bar. Houd er rekening mee dat luchtbanden altijd langzaam leeglopen, dus pomp ze minimaal één keer per twee weken op. Bij een tankstation kom je vaak niet verder dan 5 bar, dus een goede fietspomp of compressor met een bar-meter kan handig zijn.

Een rolstoel lenen

En hoe kom je aan een sportrolstoel? Soms is het mogelijk om er tijdelijk een van een sportvereniging te lenen. Het nadeel is dat deze rolstoel waarschijnlijk niet helemaal passend



zal zijn. Daardoor kunnen de eerste ervaringen met een sport minder optimaal zijn. Heeft de sportvereniging geen sportrolstoel te leen, dan is het mogelijk er een te lenen via www.unieksporten.nl/uitleen. Deze uitleenfaciliteit is bedoeld voor volwassenen die voor sport zijn aangewezen op een rolstoel, handbike of loophulpmiddel. Via Uniek Sporten kan je een sportrolstoel (of handbike) lenen voor een periode van maximaal zes maanden, zonder financiële verplichtingen. Ze adviseren ook over het optimale gebruik van het hulpmiddel en zorgen voor het onderhoud.

De financiering

Een sporter kan de sportrolstoel zelf financieren, maar kan hiervoor ook een aanvraag doen bij de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Deze aanvraag wordt dan door een Wmo-consulent behandeld. De gemeente mag zelf invulling geven aan de manier waarop dit soort aanvragen worden uitgevoerd. Vaak wordt er gekozen voor een Persoonsgebonden Budget (PGB), speciaal voor een sportvoorziening. Het gaat dan om een financiële tegemoetkoming voor de aankoop

van een 'niet algemeen gebruikelijke sportvoorziening', zoals een sportrolstoel. De gebruiker mag dan helemaal zelf een sportrolstoel uitzoeken bij een leverancier naar keuze. Hiervoor geldt vaak een maximumbedrag, dat gemiddeld rond de € 2.600,- ligt. Over het algemeen is dat niet toereikend, dus de gebruiker zal zelf nog het nodige moeten bijleggen. Er zijn ook gemeenten waar je twee of meer offertes van verschillende leveranciers moet aanleveren, op basis waarvan het sportbudget wordt bepaald. Dit budget is meestal voor een periode van drie tot vijf jaar en is inclusief aankoop, btw, onderhoud en reparaties. Soms kiest een gemeente ervoor om sportrolstoelen alleen via gecontracteerde Wmo-leverancier(s) te verstrekken. De sporter krijgt de stoel dan in bruikleen vanuit de Wmo. Om in aanmerking te komen voor een sportvoorziening of sportbudget via de Wmo moet de sporter lid zijn van een sportvereniging. 

Meer weten?

Je vindt de Keuzehulp Sportrolstoelen en andere keuzehulpen op www.scouters.nl (menu 'Keuzehulpen').

ARM POWERED BY
**DOUBLE
PERFORMANCE**

**The secret to
happiness is
freedom**

Double Performance is reeds 25 jaar gespecialiseerd in high performance rolstoelen en handbikes. Voor de individuele rolstoelgebruiker.

www.doubleperformance.nl