

Siddesår blandt kørestolsbrugere kan nemt undgås – hvis man ved hvordan

Ergoterapeut Helle Dreier har med støtte fra TrygFonden netop skrevet en ny brugerhåndbog for kørestolsbrugere om forebyggelse af siddesår.

Siddesår blandt kørestolsbrugere er et udbredt problem, som har en lang række alvorlige fysiske, psykiske og sociale konsekvenser for den enkelte – ligesom det koster samfundet dyrt i tabt arbejdsevne, ressourcer til remedier til sårpleje, hjemmesygeplejerskebesøg etc. For i dag er det sådan, at mange med siddesår bliver anbefalet at ligge i sengen for at få siddesåret til at hele. Det betyder desværre, at de kan ligge i halve eller hele år uden mulighed for at arbejde og deltage i deres almindelige sociale liv.

Men heldigvis kan langt de fleste siddesår forebygges og også hele, uden at personen behøver at være sengeliggende. Siddesår skyldes altid utilstrækkelige siddestillinger eller uhensigtsmæssige procedurer i forbindelse med siddestillingskift, og ofte vil der være tale om, at helt simple procedureændringer i forbindelse med hverdagslivets brug af kørestolen, både kan hele og forebygge udvikling af siddesår.

Helle Dreiers håb er, at brugerhåndbogen kan medvirke til, at kørestolsbrugere får en større viden om siddesår og dermed også får bedre mulighed for at vurdere, hvornår der er behov for at søge hjælp og rådgivning. Og ikke mindst at kørestolsbrugerne kan fortsætte med at leve det liv, de har lyst til uden at skulle lide unødvendige afsavn pga. siddesår.

“Sidder du godt? En brugerhåndbog for kørestolsbrugere” kan læses og downloades <http://www.tryksaar.dk/>

Om siddesår:

Siddesår opstår sædvanligvis i nærheden af bækkenets fremspringende knogler - omkring sædekuglerne eller ved halebenet. Man kan sige, at muskelvævet "kommer i klemme" mellem knogle og sædeflade. Vævet udsættes for et højt tryk og deformation på et lille koncentreret område af bagdelen. Kombination af tryk og parallelle kræfter (shear) øger risikoen for, at der opstår dybe vævsskader.

Siddesår med dybe vævsskader udvikler sig ofte ubemærket under huden over længere tid og dukker først op på hudens overflade - typisk som et lille sår eller en "bums" - efter at det har udviklet sig over et stykke tid. Et siddesår af denne type udvikler sig med andre ord indefra og ud, og derfor kan hudens farve ikke altid bruges som indikator for, at et tryksår er på vej. Dybe vævsskader medfører nemlig ikke nødvendigvis rødme af huden som det første advarselstegn. Når der først er gået hul på huden, så kan den dybe vævsskade vise sig at bestå af et kæmpe krater inde under huden. Derfor er det ikke tilstrækkeligt at holde øje med hudens farve, hvis man vil forebygge, at der udvikles alvorlige siddesår.