



# SITTSTÄLLNINGENS BETYDELSE

*när vi äter och dricker*



Socialstyrelsen klassificerar sin utgivning i olika dokumenttyper. Detta är ett *Underlag från experter*. Det innebär att det bygger på vetenskap och/eller beprövad erfarenhet. Författarna svarar själva för innehåll och slutsatser. Socialstyrelsen drar inga egna slutsatser i dokumentet. Experternas sammanställning kan dock bli underlag för myndighetens ställningstaganden.



Matningsstol REAL 2624 och måltidsstol REAL 8800 EL PLUS

## SITTSTÄLLNINGENS BETYDELSE

Redan som barn får vi lära oss att sitta "ordentligt" vid måltiden, för att vi ska få stabilitet och kunna koncentrera oss på att föra maten till munnen utan att spilla. Hur vi sitter när vi äter har en avgörande betydelse för hur vi får i oss maten.

Vi ändrar sittställningen åtskilliga gånger under måltiden, vilket bland annat beror på att vi får signaler från kroppens inre organ eller från våra sinnesceller så fort något känns obehagligt. Det sker till stor del omedvetet, för att det ska kännas bekvämt. Vi ändrar också sittställningen medvetet för att sträcka oss fram, för att nå saker som finns placerade på bordet, och därefter luta oss tillbaka igen.

Beroende på var de olika sakerna finns placerade på bordet, krävs balans, rörlighet och olika grad av muskelspänning. Ju längre vi behöver sträcka oss desto större samspel krävs mellan olika kroppsdelar.

Varje gång vi tar en tugga böjer vi fram huvudet och överkroppen i små rörelser, för att möta maten som förs mot munnen. Då vi har tagit emot tuggan lyfter vi upp huvudet igen för att bearbeta maten och samtidigt underlätta samspelet och kommunikationen med andra runt bordet samt för att få överblick.

När vi har bearbetat maten i munnen och slutligen ska svälja den, gör vi en liten "framåtnickning" med huvudet för att struplocket ska komma i ett så gynnsamt

läge som möjligt, för att undvika felsväljning. Hela kroppen är i rörelse när vi äter och dricker.

### **En upprätt sittställning ger förutsättningar för att vi ska kunna äta och dricka utan besvär.**

Sittställningen påverkar hela kroppen och är betydelsefull för att vi ska kunna äta och dricka. När man äter och dricker sker ett avancerat samspel mellan ett stort antal muskler i hela kroppen. Om vi sitter stabilt får vi god balans och kan använda armarna fritt, röra huvudet i olika riktningar och flytta fötterna. När vi sitter på ett fast och plant underlag, har vi goda förutsättningar för en upprätt sittställning.

Sittstabiliteten börjar i bäckenet. När vi sitter med tyngden genom låren kommer ryggen i ett uppsträckt läge. Tyngdpunkten koncentreras då till sittbensknölarne vilket innebär att bäckenet tippas framåt. Detta gör att sittandet blir stabilt. När vi sitter upprätt får vi bra utrymme för de inre organen och matstrupen kommer i ett läge där den inte pressas ihop. I en upprätt sittställ-





Matningsstol REAL 2624 och måltidsstol REAL 9600 EL

ning får även huvudet fri rörlighet, vilket ger kontroll av underkäkens rörelser. Underkäken och tungan stabiliserar tungbenet, vilket i sin tur underlättar kontrollerade tungrörelser. Då kan vi svälja utan att sätta i halsen, eftersom tungans och svalgets muskler samordnas.

När vi sitter upprätt har vi goda förutsättningar för att kunna äta och dricka, eftersom vi kan röra huvudet, nacken och armarna fritt, utan spänningar. På så sätt kan vi både äta och kommunicera utan att sätta i halsen.

### **Åldrandet förändrar förutsättningarna för ett bra sittande.**

När vi blir äldre blir musklerna stelare, och muskelmassan och muskelkraften minskar. Kroppens leder och ligament förändras och urkalkning av skelettet är vanlig. Tillsammans påverkar det kroppshållningen. Med ökad ålder ökar också risken att drabbas av sjukdomar som påverkar kroppens funktioner.

Utöver detta är det vanligt att äldre, både i särskilt och i ordinärt boende, har rullstol. Anledningen är oftast att de har svårt att förflytta sig till fots. Rullstolen är därför utprovad för att de ska kunna sitta bekvämt vid transporter eller för att de ska få sittstöd då balansen är nedsatt. Allt detta ställer stora krav på anpassningar av sittandet vid matbordet. Arbetsterapeuter har kunskaper

om sittandet och kan hjälpa till att anpassa sittställningen. En ihopsjunkna och framåtböjd sittställning (se mannen till höger) innebär att förutsättningarna att kunna äta och dricka försämras. När vi sitter framåtböjda flyttas tyngdpunkten bakom sittbensknölna och därmed tippas bäckenet bakåt. Tyngden på låren minskar och härigenom även stabiliteten. Vi glider framåt på sitsen för att få mera stöd för ryggen. Buken pressas ihop och i och med det blir det mindre plats för de inre organen. När magsäcken trycks ihop kommer mättnadskänslan tidigare, vilket leder till att vi äter mindre. Vi drar fram axlarna och får sämre rörlighet i armarna och dessutom sämre uthållighet i armarna och händerna. Det blir mödosamt att upprepade gånger föra handen till munnen under en måltid.

När vi sitter ihopsjunkna och framåtlutade blir huvudets rörelser begränsade och för att balansera kroppen skjuter vi huvudet framåt och uppåt. Detta gör det mer ansträngande att gapa och ta emot tuggan.

En ihopsjunkna sittställning ger minskad uthållighet, ökad trötthetskänsla, minskad aptit och därmed minskade möjligheter till social interaktion vid matbordet. Om man sitter instabilt, kan det innebära ökad muskelspänning, som ger smärta, utmattning och en känsla av förlorad kroppskontroll.

Enkelt att justera stolens inställning med elektriskt reglage i lös dosa



## HUR ÅSTADKOMMER MAN EN UPPRÄTT SITSTÄLLNING VID MATBORDET?

Det bästa är att sitta på en stol med fast sits vid matbordet, eftersom sitsen naturligt ger en upprätt sittställning. Låt personer som använder rullstol vid längre förflyttningar flytta över till en stol vid måltiden, om det är möjligt.

Det är inte ovanligt att de äldre sitter kvar i rullstolen även vid måltiderna. Den sittställning man får i rullstolen är ett framåtböjt sittande som inte är lämpligt när man ska äta och dricka. Det kan också vara bra att låta de äldre vila före måltiden, eftersom en utvilad person har lättare att orka sitta i en bra sittställning under den tid en måltid normalt tar.

### Stol vid bord

- Den bästa sittställningen får man om man sitter på en stol vid matbordet med fötterna i golvet, eftersom den fasta sitsen rätar upp överkroppen (jfr mannen till vänster på bilden). En annan fördel med att alla vid bordet sitter på stolar är att alla hamnar på samma höjd, vilket skapar en social jämlikhet vid matbordet.

### Karmstol

- Personer som har svårt att sitta på en vanlig stol vid matbordet på grund av fallrisk i sidled eller otrygghetskänsla, kan sitta i en karmstol, där armstöden användas

för att stabilisera kroppen. Detta förbättrar deras möjligheter att sitta upprätt under en längre tid.

### Rullstol

De personer som av olika anledningar inte kan flytta över till vanliga stolar vid matbordet, kan du hjälpa till en bättre anpassad sittställning genom flera olika åtgärder;

- För att rullstolen ska kunna användas vid matbordet ska den vara försedd med en individuellt utprovad sittdyna, som ger bästa möjliga tryckfördelning och stabilitet åt ben och bäcken. Låt en arbetsterapeut bedöma behovet och prova ut en lämplig dyna.
- Ta bort benstöden så att den äldre kan placera fötterna med hela fotsulan på golvet. Det ger större rörelseutrymme för fötterna och ökar sittstabiliteten. Om benen inte når ner till golvet, kan du använda en fotpall i lämplig höjd, som ger stöd för hela fotsulan.
- Den äldre kan också behöva ett stöd i korsryggen för att räta upp ryggen. Ett alternativ kan vara en kilkudde, som du placerar bakom ryggen med den breda sidan





ErgoMedic PLUS-sittsystem = korrekt sittställning

uppåt, för att underlätta en upprätt och lätt framåtlutad sittställning.

- En rullstol kommer inte alltid nära intill bordet, eftersom armstöden tar emot, vilket innebär att det kan vara svårt att nå maten och att äta utan att spilla. Du kan då byta ut långa armstöd mot korta.

### Komfortrollstol

Personer som har stora balansproblem och även kan behöva stöd för huvudet, använder en rullstol som har anpassningsbar sitt- och ryggenhet. Du kan få råd av arbetsterapeuten om hur du kan använda inställningsmöjligheterna för att variera tryckfördelningen, och anpassa sittställningen. Tänk på följande:

- Vinkla sitsen så att den blir plan under måltiden.
- Benen bör vara så nära 90 graders vinkel som möjligt. Komfortrollstolen är utrustad med vinkelställbara benstöd, som ska vinklas ned vid upprätt sittande. Anpassa höjden på benstödet och vinkeln på fotplattan, så att hela fotsulan får stöd.
- För att den äldre ska få en så upprätt sittställning som möjligt ska du vinkla upp ryggstödet i förhållande till sitsen. Tänk dock på att det finns en risk att den äldre faller framåt om ryggstödet vinklas upp, om han eller hon har kraftigt nedsatt balans.
- Om den äldre behöver stöd för att få stabilitet och förhindra fall framåt, kan man montera ett rullstolsbord. Bordet ger stöd för armarna och överkroppen och underlättar en upprätt sittställning. Ett annat alternativ kan vara att komplettera rullstolen med någon typ av sele, som enbart har till funktion att stödja överkroppen under måltiden.



REAL MEAL – med rätt förutsättningar kan fler personer äta självständigt



Personalen får en bra arbetsställning med matstolen REAL 2624

- Armstöden ska ge bra stöd för armarna och vara inställda i rätt höjd och på så sätt öka stabiliteten.

- Ta bort nackstödet, om det är möjligt, så att den äldre kan röra huvudet fritt under måltiden. Om han eller hon behöver nackstödet under måltiden är det viktigt att det ställs in för att ge stöd och stabilitet åt huvudet, för att den äldre ska kunna tugga och svälja på ett så säkert sätt som möjligt. Personer som under måltiden sitter i bakåtlutad sittställning, pressar ofta huvudet bakåt mot nackstödet. När huvudet är bakåtböjt står luftvägarna öppna, vilket avsevärt ökar risken att få ned mat och dryck i luftvägarna, med lunginflammation som följd.

### Mycket kan vinnas med en bra sittställning

Hur vi sitter när vi äter kan alltså vara av avgörande betydelse för förutsättningarna för att vi ska klara av att äta och dricka. Sittställningens inverkan på ätandet bör ägnas mer intresse, framför allt inom äldrevården, där många sitter kvar i sina rullstolar, ofta i olämpliga sittställningar, under måltiderna.

Att se över sittställningen vid måltiden är en enkel åtgärd, som kan innebära att förutsättningarna för ett fullgott näringsintag ökar väsentligt.

Härmed ökar också den fysiska och psykiska uthålligheten och personen får större möjligheter till social samvaro, vilket höjer livskvaliteten så att måltiden blir något att

längta till. Om en person har svårigheter med sittandet, får ont av sin sittställning eller av annan anledning inte orkar sitta uppe mer än korta stunder bör man alltid konsultera en arbetsterapeut.

Vill du veta mer om sittandet kan du läsa *"Sittande, ergonomi och rullstolar"* av Bengt Engström, leg. sjukgymnast eller kontakta:

Ingrid Larsson, leg. arbetsterapeut  
[ingrid.larsson@compaqnet.se](mailto:ingrid.larsson@compaqnet.se)  
 Gunilla Bergerson, leg. arbetsterapeut  
[gunillabergerson@hotmail.com](mailto:gunillabergerson@hotmail.com)

Socialstyrelsen klassificerar sin utgivning i olika dokumenttyper. Detta är ett *Underlag från experter*. Det innebär att det bygger på vetenskap och/eller beprövad erfarenhet. Författarna svarar själva för innehåll och slutsatser. Socialstyrelsen drar inga egna slutsatser i dokumentet. Experternas sammanställning kan dock bli underlag för myndighetens ställningstaganden.





## ERGOMEDIC PLUS SITTSYSTEM – ERGONOMI UTÖVER DET VANLIGA

### Sits

Kravet på sitsens egenskaper, som är grunden för att kunna skapa god ergonomi, är att den är stabil och bekväm. ERGOMEDIC® PLUS sitsen har mycket form, kombinerad med rätt mjukhet, just för att stabiliteten och komforten skall vara optimal. Den är högre under låren än under stjärten. Dess form fördelar trycket bättre mot lår samt stjärt och hindrar att man kanar fram när sitsen vinklas lätt framåt. När stjärten placeras långt bak på sitsen, så att bäckenet har god kontakt mot ryggstödets nedre delar, stabiliseras även benen. Den högre rundade formen på varje sida om låren stabiliserar både bäckenet och benen.

### Ryggstöd

ERGOMEDIC® PLUS ryggen finns i ett antal varianter. Det högre ryggstödet har mer form runt bäcken och bröstryggen – det lägre har samma formgivning men kontaktar främst bäcken och ländrygg. Det höga ryggstödet nedre del är format så att man kan sitta med bäckenstöd även om ryggstödet är vinklat bakåt. Högst upp i mitten, mellan skulderbladen, har vi byggt in ett mjukt extra stöd. Anledningen är att man skall kunna sitta uppsträckt och

stabilt mot ryggstödet, samtidigt som skuldrorna är fria. Det höga ryggstödet finns även med extra sidokilar. Det låga ryggstödet har likadan form som det höga men är fokuserad kring bäcken och ländrygg.

### Armstöd

Den som sitter bör kunna växla mellan aktivitet (muskelspanning) och avspänning. ERGOMEDIC® PLUS armstöden är formade så att armarna får stöd från sidorna vilket medför att överkroppen blir mer avspänd. De är även uppbyggda under handleden för att ge extra avlastning. Längst fram är armstödet rundat/konvext vilket gör det bekvämt att vila handen där, samtidigt som man får ett bra grepp då man ska i och ur stolen.

### Nackstöd

Nackstödet ger stöd främst mot huvudets bakre nedre del. Stödets nedre del är uppbyggd med en mycket mjuk kudde på var sida. Dessa ger sedan ett stöd mot mjukdelarna under skallbenet. Den övre delen är mer plan vilket medför att det är enkelt att vrida på huvudet. Nackstödet form och egenskaper innebär att huvudet blir perfekt stabiliserat också när man sitter upprätt.

# MATNINGS-/MÅLTIDSSTOLAR



[för personalen]



[för patienten]



[för personalen]

## MATNINGSSTOLEN REAL 2624

Att under långa arbetspass sitta fel sliter på kroppen och ger inte sällan förslitningsskador. Trötthet och muskelspänningar blir ofta följden av ett långvarigt sittande i framåtlutad ställning.

Därför har Mercado i samarbete med sjukgymnaster och arbetsterapeuter, utvecklat REAL 2624 där man sitter "bak och fram" med magstöd i stället för ryggstöd. Dessa magstödstolar är användbara i alla situationer och miljöer där man måste sitta framåtlutad när man arbetar.

Stolarna passar utmärkt både som arbetstekniskt hjälpmedel för personalen och till smärtpatienter.

Som matningsstolar är REAL 2624 mycket funktionell, flexibel och omtyckt.

## MÅLTIDSSTOLEN REAL 8800 PLUS EL

För att patienten ska kunna tillgodogöra sig måltiden måste denne erbjudas en bra sittställning. Måltidsstolen REAL 8800 EL har de egenskaper som krävs.

Tack vare att stolen har elreglerad lyftomat, elreglerad sitsvinkling och Ergo-Medic PLUS sittersystem kan personalen snabbt och enkelt finna ett läge där brukarens svälj- och matsmältningsprocess förenklas.

Först ställer personalen in sin matningsstol (REAL 2624) sedan ställer man in brukarens måltidsstol (REAL 8800 EL).

När dessa båda harmoniserar får alla parter en gynnsam sittställning.

## REAL 9600 EL MED MAGSTÖD

REAL 9600 EL med magstöd är en måltidsstol för patienter som har svårt att sitta i en vanlig stol. Den är speciellt anpassad för muskelsvaga eller personer som har drabbats av stabilitetsproblem efter till exempel en stroke. Stolen erbjuder patienten en ståsittande ställning. För att få patienten in i stolen tas det avtagbara magstödet bort. Det monteras enkelt på plats igen efter det att personen är placerad i rätt ställning. Det helsvetsade H-stativet med bromsfunktion ger personen bibehållen stabilitet. Tack vare att REAL 9600 EL med magstöd har hela 28 cm elreglerad lyftomat finner man snabbt och enkelt en korrekt höjd. Måltiden/matningen bör påbörjas när både personalens och patientens stol (REAL 2624 respektive 9600 EL) har fått samma arbetshöjd.

**Fredrik Lindberg**  
Lindögatan 2  
931 65 Skellefteå

**Telefon & Fax**  
Tel 070-5792562

**Email & Internet**  
fredrik.lindberg@mercado.se



**Mercado Medic AB**  
Tryffelslingan 14  
181 57 Lidingö

Tel 08 555 143 00  
Fax 08 555 143 99

Email info@mercado.se  
Internet www.mercado.se