

## Ispigging

Ispigging er en aktivitet som passer for de fleste som ikke klarer å stå på skøyter, men som har lyst til å være i aktivitet på is. Med få tilpasninger kan selv personer med omfattende funksjonsnedsettelse få det gøy på isen.

Det er nå flere forskjellige kjelker på markedet.

For å velge den rette, er det lurt å prøve de i samarbeid med forhandler. De kan mest om tilpasninger av sitt utstyr, slik at det blir best for akkurat deg.

### Dekking av aktivitetsutstyr:

Hvis du er under 26 år, vil du kunne få dekket en kjelke gjennom hjelpemiddelsentralen. Er du over 26, kan du også få den delvis dekket gjennom hjelpemiddelsentralen, men du får en egenandel opp til max 4000,-, litt avhengig av hvor mye utstyret koster. Du kan sjekke ut litt mer om reglene her:

<https://www.nav.no/no/Person/Hjelpemidler/Tjenester+og+produkter/Hjelpemidler>

For å få dette til må du sende inn noen skjemaer som ligger på følgende link:

<https://www.nav.no/no/Person/Hjelpemidler/Hvordan+soke>

Disse skjemaene kan det være lurt å få en terapeut til å bistå med utfyllingen av.

Noen velger heller å søke diverse legater for å få støtte til slikt utstyr. Disse finner du <http://www.legathandboken.no/>

Denne boken gis også ut i papirformat, og kan ofte lånes på biblioteket, eller kjøpes på en bokhandler.

Et legat som ofte gir slik støtte er:

Cathrine og Nils Hals legat  
Forretningsfører Adv. Tom Stavnes  
Postadresse: Tullingsgt. 6  
0166 Oslo

### Valg av rett kjelke:

Det som er lurt å tenke på, er følgende:

- Vinkelen i hofter og knærne: Kan du sitte med bena bøyd, eller må du sitte med de rett framover? For noen, er det viktig å få litt bøy på knærne, slik at spasmer blir brutt. Litt bøy i hofter og knær, vil også gi bedre balanse. Da vil en kunne komme framover med overkroppen og dermed få bedre tak med stavene.
- Enkelte er ikke sterke nok i armer og overkropp til å håndtere kjelken selv. Da kan det være lurt å få på en dyttestang bak, eller få montert en "dyttekopp" bak, slik at en kan få litt hjelp når det trengs. Dette er mest brukt på skipigging, men er også brukt på ispigging. Dette er også et fint hjelpemiddel, hvis du har forskjellig styrke i armene. Da kan den som dytter bak, gi litt ekstra støtte på den svakeste siden.

- Belter er viktig, slik at en har kontroll over kjelken. Et hoftebelte, et belte over lårene og et over føttene. Da sitter en godt fast på kjelken, og den vil følge overkroppens bevegelser, og blir lettere å styre. Reimen rundt føttene er veldig viktig, slik at ikke bena faller ut under fart, og brekker.
- Hvilket utstyr trenger en å ha under kjelken? Skøyter, ski og rulleski er tilgjengelig. De fleste har med både ski og skøyter. Rulleski er ikke å anbefale, da de krever helt flatt underlag. Den minste lille stein i veien, vil føre til bråstopp. Det er også vanskelig å få stoppet kjelken i fart på asfalt. Men noen klarer å hankses med det. Enkelte kjelker kan fås med brems, montert mellom bena, men noen opplever den som mer i veien enn til nytte.
- Avstand mellom skøytene og skiene. På de fleste av kjelkene kan ikke dette endres. Dette er fordi avstanden skal passe inn med standard skispor. Men på noen, kan en bytte ut braketten som skøytene er festet på, slik at en får en tettere avstand mellom skøytene. Kortere avstand, gir bedre svingmulighet. Lengre avstand, gir mer retningsstabilitet.
- Valg av staver: Ved langrennspigging, brukes vanlige skistaver med trinse nederst. For ispigging må en velge asfaltspigg, som klarer å få feste på isen, og uten trinse. For å finne rett høyde, må en sitte på kjelken, og måle avstanden fra bakken og opp til ca. øye/øre høyde. Her gjelder de samme prinsipper for valg av lengde, som ved staking på ski. Det kan være lurt å starte med litt korte staver, og så gå opp til lengre, når en får inn teknikken.
- Hvor høy kjelken skal være: Her må en ta hensyn til lengden på overkroppen og armene. Det er viktig å sitte så høyt over bakken, at en kan ta lange tak med stavene uten å få hendene i bakken. Enkelte foretrekker å sitte enda høyere. Da kan en bruke lengre staver, noe som vil gi lengre tak, og mer fart. Men for høyt, vil gi høyere balansepunkt, og kan føles ustødig.
- Valg av feste av hånden på staven. Her finnes det mange forskjellige løsninger. Den vanlige stroppen over hånden gir god nok støtte for mange. Har en nedsatt grepsmulighet, kan det være lurt å ta en rem som gir mer støtte og som holder hånden fast rundt staven. For enkelte vil det være nødvendig med en hanske som sitter fast på staven.
- Det siste jeg vil trekke fram, er valg av pute på kjelken. Husk at kjelkene ofte blir oppbevart utendørs, og skal brukes ute i kulden. Velg derfor en pute som ikke blir kald og hard ved kulde. Puten må også gi stabilitet, så det er lurt med en litt fast pute, men ikke så hard at den gir sittesår.

Hvilke kjelker finnes på markedet, og hvor får jeg tak i dem? Markedet for kjelker, har endret seg mye de siste årene. Det har kommet mange nye kjelker, og andre løsninger enn de første som kom. Jeg velger derfor ikke å gå inn på de forskjellige merkene her, men legger ved en alfabetisk oversikt over noen linker

til firmaer som fører kjelker. Der kan dere finne de forskjellige kjelkene og lese hva firmaene skriver. Det er også mulig å ta kontakt med firmaene og be om en utprøving i samarbeid med ergoterapeuten eller fysioterapeuten i din kommune/bydel.

**Firmaer:**

Aktiv Hjelpemidler: <http://www.aktiv-hjelpemidler.no>

Bardum: <http://bardum.no>

Funksport: <http://funksport.no>

Handi-Nor: <http://handinor.no>

Sitski Norway: <http://sitski.no>