



Zitdruk tijdens rolstoelrijden & handbiken



Doel

Wat is het verschil in zitdruk als je rolstoelrijdt of in een vastframe handbike rijdt?

Wat is het effect van de rugleuninghoek (45° vs. 60°) en het gebruik van een rolstoelkussen tijdens het handbiken?

Methode

20 personen zonder beperking voerden testen (zitten en rijden) uit in een rolstoel en handbike terwijl de zitdruk werd gemeten.

De testen werden uitgevoerd met een standaard handbikekussen en een honingraad rolstoelkussen.

Tijdens een extra test werd het honingraad rolstoelkussen ook in de handbike gebruikt tijdens zitten.

Boodschap

De zitdruk was hoger tijdens handbiken dan rolstoelrijden. Voor handbikers die rechtop zitten in de handbike, is het advies om een kussen te gebruiken om de zitdruk meer te verdelen.

Resultaten

Zitten en rijden in rolstoel t.o.v. handbike.	Rolstoel vs. Handbike 60°	Rolstoel vs. Handbike 45°
Zitknobbels	+25%	-14%
Stuitje	+18%	+30%

Druk is hoger in de handbike vergeleken met de rolstoel tijdens zitten en rijden. Druk op de **zitknobbels** is hoger bij een 60° hoek in de handbike dan bij een 45° hoek. Maar bij de 45° hoek is er een hogere druk op het **stuitje** dan bij de 60° hoek.

Zitten in handbike met rolstoelkussen t.o.v. handbikekussen	Handbike 60°	Handbike 45°
Zitknobbels	-30%	-21%
Stuitje	-22%	-19%

Het rolstoelkussen **verlaagde** de druk in de handbike tijdens zitten.