

Kennisdelen uit de praktijk - Afstellen handbikes

Door Paul ter Horst

11 december 2024

16.50 – 17.20

Materiala keuzes

Tour versie 2 x

Race versie 3 x

E-bike 1 x

Facetten rugleuning



RJNDAM

Vaste rugleuning



RJNDAM

Methodiek

- Vooraf met projectgroep de team samenstelling
- Keuzes handbike (wie in welke)
- Starten met de meest lastige (rug, decubitus, spasmen, en handfunctie)
- Start rond herfstvakantie
- Elke deelnemer 2 x (2 tot 3 uur per sessie).
- Bij eerste passing globaal of als lukt afmaken
- Bij tweede keer de tussen week voor gepersonaliseerde aanpassingen en fiets mee naar huis

Multidisciplinair

- Wond VP
- Leverancier
- Adaptatie techniek
- Ft / Et

Praktijk

- Liggen
- Voelen
- Benen bij aanvang in ... graden aanslag voeten
- Aanslag voeten
- Cranc verstelling
- Zo min mogelijk verdikkingsmateriaal (schuiven).
- Fixatie band

Dynamisch traject

- Pt aanmoedigen voor de kick off veel uit te proberen.
- Indoor
- Outdoor
- Onderhouden / fiets leren kennen
- Feedback
- Eigen initiatief stimuleren
- Tijdens de indoortrainingen finetunen

Boodschap van de materiaalman

- Eerste keer voor deelnemers
- Buddy's ook
- Handleiding
- Crancs beter te dicht bij dan ver weg
- Handvatten, trigger vinger
- Active houding in aanloop naar maart

Als een handbiker, na een training
niet het gevoel heeft ik moet uit
“dat” ding.
Is het vaak goed.

RJNDAM

The background of the image is a solid red color. A large, light purple triangle is positioned in the upper right quadrant, pointing towards the top right corner. The triangle's base is on the left side, and its apex is near the top right. The word 'RIJNDAM' is written in white, bold, uppercase letters in the bottom left corner.

RIJNDAM