



Sint Maartenskliniek

Sta-unit

Staan is een onderdeel van de revalidatietherapie op de afdeling Dwarslaesie van de Sint Maartenskliniek. Hiermee starten we zo snel mogelijk na uw opname. Een belangrijk therapeutisch hulpmiddel daarbij is de sta-unit.

Het belang van staan

Staan is een belangrijk onderdeel van zowel de ‘revalidatiefase’ als van de ‘post-revalidatiefase’ (de periode na uw opname). Het staan:

- Voorkomt bewegingsbeperkingen in uw heupen, knieën en enkels
- Vermindert de kans op drukplekken
- Kan gunstig werken op spasmen
- Verbetert uw conditie
- Stimuleert uw blaas-/darmfunctie
- Vergroot uw algehele welbevinden

Als u niet regelmatig staat, loopt u het risico dat u last krijgt van bewegingsbeperkingen. Deze beperkingen ontstaan met name in uw heupen, knieën en enkels. U ondervindt daardoor hinder bij dagelijkse activiteiten als het aan- en uitkleden, wassen, douchen en het aannemen van verschillende uitgangshoudingen.

Wanneer u uw houding niet regelmatig afwisselt, loopt u ook het risico dat er drukplekken ontstaan. Dit gaat vaak gepaard met een toename van spasmen. Drukplekken kunnen dus weer leiden tot een periode van bedrust, waardoor uw conditie achteruitgaat. Juist door het staan ontlast u uw zitvlak waar u anders de hele dag op zit, en loopt u dus minder risico op het ontstaan van drukplekken.

Is de sta-unit een geschikt hulpmiddel voor u?

De hoogte van de laesie bepaalt of u wel of geen hulp nodig heeft bij het gaan staan. Als u een laesieniveau onder C4 heeft, kunt u gebruik maken van de sta-unit. Zeker als u geen loopvoorziening heeft, is de sta-unit dan een geschikt hulpmiddel voor u. Ook thuis kunt u het staan gemakkelijker volhouden door het te koppelen aan een activiteit die u graag doet. Bijvoorbeeld staand televisie kijken,

radio luisteren, de laptop /tablet gebruiken, lezen of een hobby uitvoeren. De plaats van de sta-unit past u aan de activiteit aan. Als u bijvoorbeeld regelmatig televisie kijkt, plaatst u de sta-unit zó dat u al staande het programma kunt volgen.