

Haptiset ohjausvyöt opastuksessa - säilyttävät sosiaalisen etäisyyden

Riitta Lahtinen 8.6.2020

Teksti on päivitetty alkuperäisestä tekstistä vuodelta 2011, jolloin kirjoittajat olivat Anna-Maija Löytty (fysioterapeutti, liikkumistaidon ja näönkäytön ohjaaja), Katri Mannila (KM, IET-ohjaaja) ja Riitta Lahtinen (KT, liikkumistaidon ja näönkäytön ohjaaja). Artikkeeliin lisätyt kuvat on poimittu videolta: <https://www.youtube.com/watch?v=BBmyjjbpUUw&feature=youtu.be>

Sauvakävely kuurosokean kanssa

Sauvakävely on ulkoilu- ja liikuntamuoto, jossa on monia kuurosokealle henkilölle sopivia elementtejä. Mahdollisten tasapainovaikeuksien takia kuurosokea hyötyy kahden sauvan antamasta tuesta ja liikkuminen tuntuu turvallisemmalta. Kävelynopeus nousee sauvojen antaman rytmin mukaan ja vaikuttaa kävelyn tehokkuuteen.

Kuulonäkövammaisen ja kuurosokean opastaminen sauvakävelytilanteessa on haaste. Perinteistä opastusotetta ei voi käyttää sauvojen kanssa yhtä aikaa, kun painotetaan kuurosokean sauvailijan käsien luonnollisia liikkeitä. Opastusotteen ei tulisi aiheuttaa ylimääräistä jännitystä liikkujan ylävartaloon. Yksi ratkaisu tilanteeseen, jossa kuurosokean molemmat kädet ovat liikkeessä, on ohjausvyö. Ohjausvyötä kehiteltiin Tampereen toimintakeskuksen kuntoutustyöryhmässä yhteistyössä fysioterapeutin ja ohjaajien kesken. Sen avulla kuntoilijaa opastettiin hänen selkensä takaa ja varmistettiin turvallinen liikkuminen suorituksen aikana.

Millainen on haptinen ohjausvyö?

Ohjausvyö on sauvakävelijän vyötäröllä. Siitä lähtee pitkähköt ohjausköydet taaksepäin. Toimintakeskuksen ohjausvyö on ”kotikutoinen”; vyötärölle kiinnitettävä osa on peräisin 6 senttimetriä leveästä ja metrin pituisesta naisten nahkavyöstä, josta soljet on poistettu. Pikasuutari ompeli vyöhön hihnat, jotka yhdistettiin muovisen pikalukon avulla toisiinsa. Näin vyö pysyi tiukasti liikkujan vyötäröllä. Ohjausköydet kiinnitettiin nahkavyön päihin. Niiden materiaali on vahvaa nailonköyttä. Köydet ovat niin pitkät, että sauvailijan sauvat eivät häiritse tai vahingoita opasta. Kuvissa Katri Mannila ja Ritva Hallikainen ovat sauvakävelyllä ohjausvyön kanssa. Köydet ovat 125 cm pitkät (kuva 1).

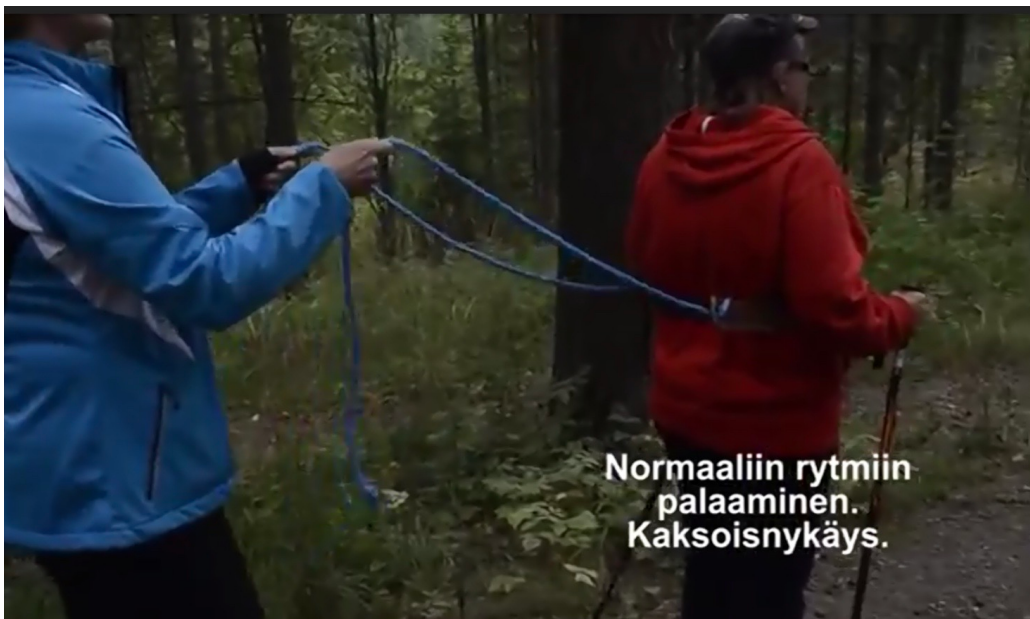


Kuva 1. Opas opastaa asiakasta kävelytiellä haptisen ohjausvyön avulla.

Haptisen ohjausvyön viestit

Sauvakävelijä tuntee opastuksen aikana viestejä vyötäröltään. Vyön käytön alkuohjaukseen tulee varata aikaa, jotta viestit tulevat kuntoilijalle tutuiksi. Ohjaustilanteessa täysin kuurosokealla henkilöllä on tärkeää olla mukana kaksi ohjaajaa, joista toinen kertoo taktiilisti viestien merkityksen toisen ohjaajan näyttäessä ne vyön kautta. Huonokuuloisen asiakkaan kanssa yksikin ohjaaja selviytyy, jos sauvakävelijä kuulee hänen sanallisen selityksensä. On hyvä, että sauvakävelyn tekniikka on liikkujalle tuttu, kun vyö otetaan käyttöön. Näin sauvakävelijä pystyy keskittymään opastuksen viesteihin ja kävelystä tulee sekä nautinnollista että turvallista. Ohjausvyön avulla on mahdollista viestiä kuntoilijalle erilaisia viestejä. Sovittuja ja käytännössä toimivia ohjauksen kosketusviestejä, eli haptiiseja on useita:

- **aloitus, ok:** kaksi peräkkäistä nykäystä ohjausköysistä rauhallisesti taaksepäin (kuva 2)
- **suoraan eteenpäin liikkuminen:** molempien käsien veto on yhtä voimakas, sauvakävelijä tuntee olevansa ohjaajan otteessa vyön kautta ja hänellä on turvallinen olo
- **jatka kävelyä, sujuu hyvin, (maasto on tasainen ja hyvä):** hetkellinen, hyvin lyhytaikainen, löysäys ohjausköysistä. Viestiä voi käyttää myös ilmaisemaan vauhdin lisäämistä.



Kuva 2. Liikkumista haptisen vyön avulla, kaksoisnykäys.

- **oikealle kääntyminen:** veto oikeanpuoleisesta köydestä taaksepäin. Veto on sitä voimakkaampi, mitä jyrkempään käännytään (kuva 3).
- **vasemmalle kääntyminen:** veto vasemmanpuoleisesta köydestä taaksepäin. Veto on sitä voimakkaampi, mitä jyrkempään käännytään.



Kuva 3. Kääntymiskomento haptisen vyön kautta oikealle.

- **hidastaminen (tienpinnan epätasaisuus tms.):** hidas ja rauhallinen veto molemmista köysistä taaksepäin, jolloin kävelyä voi jatkaa pysähtymättä

- **pysähdys:** voimakas veto molemmista köysistä taaksepäin niin, että ohjausköydet menevät selän takana ristiin ja pysähdys (kuva 4)



Kuva 4. Pysähtymiskomento haptisen vyön kautta.

- **suojatie, autotien ylitys:** hidas ja rauhallinen veto molemmista köysistä taaksepäin ja kämmenote sauvailijan olkapäästä, pysäytys olkapäästä ennen ylitystä, jos tarpeellista

Korkeuserojen ilmaiset kuten kävelytien reunakivetyksen kohtaamisen ajaksi kannattaa palata ns. normaaliin opastusotteeseen (kuva 5.) Ohjausvyön käytössä sauvakävelijän ja oppaan välinen luottamus on ehdottoman tärkeää. Kun liikkuja voi luottaa oppaaseen liikunnan tehokkuus ja nautinto lisääntyvät. Keskenään tutut sauvakävelijä ja opas voivat kehittää vyön avulla myös omia ohjausviestejä.



Kuva 5. Opastusotteen ottaminen olkapäästä ennen tien ylitystä.

Kuvissa 6 ja 7 on esimerkkejä vaikeassa maastossa ohjauksesta.



Kuva 6. Haptisella ohjausvyöllä maastossa ohjaaminen.



Kuvat 7. Haptisen ohjausvyön kanssa pysähtymisen ennakointia.

Kotitekoinen, virkattu haptinen ohjausvyö

Poikkeustilanteen aikana eristyksessä ei ollut kävelysauvoja eikä ohjausvyötä saatavilla. Niiden tilalle oli keksittävä muu ratkaisu. Virkkasin ohjausvyön puuvillalangasta. Opas pujotteli omat kätensä vyöhön liitettyihin vanhan puseron resoreihin, jolloin ote pysyi paremmin. Vyön toimivuutta testattiin ja se toimi hyvin tasaisella, hiljaisella jalankulkuväylällä. Vyö pujotettiin opastettavan kauluksen ja kainaloiden alta, joten se ei hiertänyt ihoa. Kuvissa 8 ja 9 näkyvät ohjausvyö ja resorit sekä niiden käyttö ulkona kävellessä.



Kuvat 8 & 9. Vasemmalla virkattu haptinen ohjausvyö ja oikealla sen testaaminen ulkona. (Kuvat Lahtinen 2020)

Ohjausvyön käyttö ei välttämättä sovi kaikille kuurosokeille sauvakävelijöille. Kävelijän pitää pystyä säilyttämään kävelysuunta suoraan eteenpäin, jotta opas pystyy häntä vyön avulla opastamaan.

Ohjausvyön käyttö kannattaa aloittaa tasaisella urheilukentällä, jolloin kuurosokea liikkuja voi keskittyä turvallisesti tunnustelemaan ja hahmottamaan kehossaan tuntevia viestejä. Kun viestit tulevat tutuiksi, voidaan siirtyä vaihtelevaankin maastoon ulkoilupoluille. Jos haptinen ohjausvyö ei sovellu kuurosokealle henkilölle, sauvakävelyn opastamiseen voidaan etsiä tapoja olkapäästä ohjaamalla, tandemsauvoilla tai kolmen sauvan tekniikalla. Viimeksi mainittu tarkoittaa sitä, että kuurosokealla ja oppaalla on kävelyssä yhteensä kolme sauvaa, joista keskimmäisestä molemmat pitävät kiinni kävellessään jalat vastakkaisessa kävelyrytmissä.

Lisätietoja haptisesta ohjausvyöstä ja kosketusviesteistä
riitta.lahtinen@kuurosokeat.fi