

Ⓓ	Techniken des Rollstuhlfahrens und Techniken für den Alltag	3
ⒼⒷ	Techniques for Using a Wheelchair	25
Ⓕ	Techniques de maniement du fauteuil roulant – Techniques pour une utilisation au quotidien.....	47
Ⓘ	Tecniche per la conduzione di una carrozzina e per le attività quotidiane	69
Ⓔ	Técnicas para ir en silla de ruedas y técnicas para el día a día	91
Ⓟ	Técnicas de andar em cadeira de rodas para o dia-a-dia	113
Ⓢ	Teknik för rullstolskörning och tips för vardagen i rullstol.....	135



Hallo,

schön, dass Sie sich die Zeit genommen haben diese Broschüre aufzuschlagen. Ich möchte mich kurz vorstellen: Ich heiße Yvonne Fischer, bin Jahrgang 1981 und sitze seit dem Jahr 2000 im Rollstuhl. Ich bin durch einen Motorradunfall Paraplegikerin und inkomplett querschnittsgelähmt. Das heißt, ich kann gut verstehen, wie man sich fühlt, wenn man auf einmal auf einen Rollstuhl angewiesen ist.

Ich werde Sie bis zum Schluss dieses Buches begleiten!

In den nun folgenden Übungen werde ich Ihnen die Grundtechniken des Rollstuhlfahrens und einige Techniken für den Alltag erklären. Zuerst möchte ich aber, dass Sie sich ein paar Gedanken über das neue Hilfsmittel machen. Versuchen Sie es zum Beispiel nicht als etwas zu sehen, was man nicht haben will, denn das versteht sich von selbst. Hilfsmittel will man nicht, man braucht sie. Aber betrachten Sie es von einer anderen Seite. Sie können ein kleines oder großes Stück Selbständigkeit zurückerlangen. Sie können die Welt auch

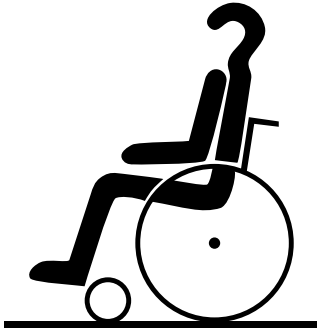
in einem Rollstuhl erobern. Dafür sollten Sie sich auf Ihren Rollstuhl einlassen. Ich kann Ihnen die grundlegende Technik zum Fahren im Rollstuhl erläutern, darüber hinaus werden Sie die Feintechnik im Alltag herausfinden. Ihr Rollstuhl ist Ihr Fortbewegungsmittel, Ihr Kontakt zur Außenwelt, zurück ins gesellschaftliche Leben – wenn Sie es wollen. Bringen Sie sich mit Ihrem Rollstuhl im Einklang. Denn er gehört jetzt zu Ihrem Leben dazu.

Da jeder Mensch, der einen Rollstuhl benötigt, ein anderes Krankheitsbild hat – das heißt verschiedene Armfunktionen, Körperstabilität und verschieden starke Kräfte besitzt –, werden Sie ausprobieren müssen, wo Ihre Stärken und wo Ihre Grenzen sind. So wie nicht jeder Mensch gleich ist, ist auch nicht jeder Rollstuhlfahrer gleich. Ich möchte Sie nicht in Kategorien einteilen. Zu oft habe ich gesehen, wie Menschen, mit viel weniger Kraft als ich sie habe, Großartiges leisten.

Beginnen wir also mit der Technik und den Übungen.

I Grundlegende Techniken des Rollstuhlfahrens

1 Richtiges Positionieren im Rollstuhl



Achten Sie darauf, dass Sie bequem, aber aufrecht und direkt an der Rückenlehne sitzen. Die Arme liegen locker auf dem Kleiderschutz oder den Armlehnen.

Stellen Sie fest, ob Ihre Beine in der richtigen Position auf dem Fußbrett / den Fußstützen stehen. Bei geringer Beckenkontrolle und geringerer Abstützung durch die Beine, sollte die Sitzneigung Ihres Stuhls 4 – 6 cm betragen. (Derjenige, der Ihnen Ihren Stuhl angepasst hat, wird darauf achten.)

Sie sollten möglichst direkt über der Achse der Hinterräder sitzen.

Bei Tetraplegikern ist die Achse meist um eine Achsaufnahme nach hinten verstellt.

2 Haltung, Starten, Schieben, Bremsen



2.1 Handhaltung

Legen Sie nun die Hände auf die Greifreifen. Der Daumen wird ausgestreckt auf den Greifreifen gelegt, die restlichen Finger umschließen locker den Greifring.

Haben Sie diese Fingerfunktion nicht, sollten Sie die größtmögliche Auflagefläche (Handballen) benutzen.



2.2 Starthaltung

Achten Sie darauf, dass Sie weiterhin richtig im Stuhl sitzen. Legen Sie Ihre Hände, so wie im Punkt 2.1 beschrieben, ein Stück hinter dem höchsten Punkt des Greifreifens ab. Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne, lassen Sie Arme und Ellenbogen so nah wie möglich am Körper und bauen Sie Spannung in den Armen und Händen auf. Diejenigen, die weniger Stabilität besitzen, sollten sich so weit wie möglich nach vorne beugen, damit sie mehr Kraft mobilisieren können.

2.3 Schieben

Vorübung: Stellen Sie Ihre Bremse fest. Schieben Sie mit beiden Händen gleichzeitig, indem Sie mit den Händen am Greifreifen entlang nach vorne rutschen, in Richtung der kleinen Vorderräder. Sind Ihre Arme gestreckt, lösen Sie sie und stellen Sie die Arme wieder in die Ausgangsposition (kurz hinter dem höchsten Punkt des Greifreifens) zurück.

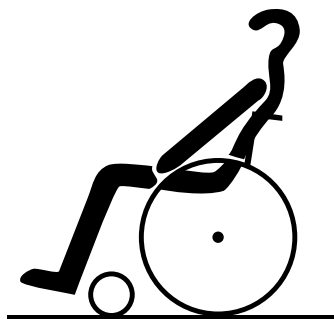
Üben Sie diese Technik mehrmals im Stand – „schieben“; lösen; zurückgreifen.

2.4 Bremse

Vorübung: Neigen Sie den Oberkörper so weit nach hinten, wie Sie es sich zutrauen – Sie müssen sich sicher fühlen.

Nun die Arme weit nach unten strecken und mit normalem Griff zufassen und festhalten. Danach nehmen Sie wieder die Start- und Schiebehaltung ein.

Üben Sie diese Rumpf- und Rückenbewegung und das Fassen der Greifreifen.



Jetzt üben Sie alles zusammen. Beachten Sie, dass Sie genug Platz haben und keine Gegenstände im Weg stehen. Lösen Sie Ihre Bremse und nehmen Sie Ihre Starthaltung ein. Jetzt schieben Sie zwei bis drei mal mit leicht geneigtem Oberkörper an. Lehnen Sie sich dann zurück und bremsen Sie die Fahrt ab, indem Sie mit ausgestreckten Armen und den Händen den Greifreifen festhalten.

Tipp: Lassen Sie den Greifreifen langsam durch Ihre Hände rutschen, damit Sie nicht so abrupt bremsen.

3 Drehen und Lenken



3.1 Drehen auf der Stelle

Links herum: Greifen Sie mit der linken Hand den Greifreifen knapp vor der Mitte und mit der rechten Hand ein Stück weiter hinten. Nur ein kleines Stück! Nun müssen Sie beide Hände gleichzeitig bewegen. Während Sie mit der linken Hand den Greifreifen nach hinten ziehen, schieben Sie ihn mit der rechten Hand. Lassen Sie ihn langsam durch Ihre Hände rutschen, und machen Sie kleine Bewegungen. Stück für Stück – Sie werden sehen, dass Sie es in kürzester Zeit beherrschen.

Rechts herum: Genauso, nur dass jetzt die linke Hand schiebt und die rechte Hand zieht. Wichtig ist, dass Sie die Bewegungen genau gleichzeitig ausüben! Synchron ist hier das Stichwort! :o)

3.2 Einbiegen in eine Lücke

Fahren Sie seitlich nahe an die Lücke (Tür etc.) heran, bis sich die Mitte des Innenrades etwa vor der ersten Begrenzung der Lücke befindet. Jetzt halten Sie das Innenrad fest und schieben das Außenrad nach vorne. Schieben Sie sich dann wieder mit beiden Händen durch die Tür. Achten Sie auf Ihre Finger – nicht einklemmen!

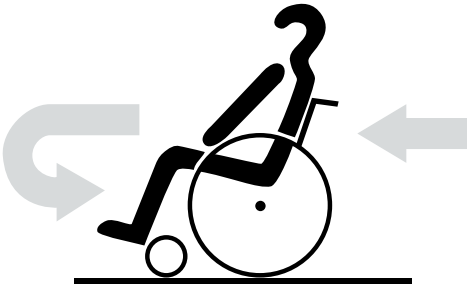
3.3 Drehen mit einer Hand

Neigen Sie den Oberkörper leicht nach vorne. Eine Hand greift weit nach vorne unten an den Greifreifen. Das Rad erst langsam und dann ruckartig zurückziehen.

Tipp: Üben Sie erst einige Male, bis Sie den „Dreh“ raushaben, ab wann Sie ruckartig ziehen müssen.

3.4 Lenken und Drehen aus der Fahrt

Vorübung: Zuerst wiederholen Sie die Bremsübungen. Üben Sie das langsame und dosierte Bremsen.



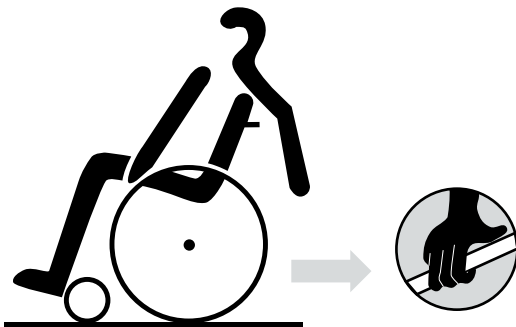
Schieben Sie jetzt Ihren Rollstuhl zwei bis dreimal an, legen Sie den Oberkörper zurück und bremsen Sie langsam mit nur einer Hand ab. Sie merken, dass Sie automatisch in die Richtung fahren, in welcher Sie gebremst haben.

Wechseln sie die Hände, fahren Sie abwechselnd große und kleine Bögen und üben Sie das Lenken. Schieben Sie den Rollstuhl wieder an, legen Sie den Oberkörper zurück, bremsen Sie die Greifreifen ab, halten Sie einen Greifreifen fest und ziehen Sie ihn ruckartig zurück. Sie sehen, jetzt haben Sie während der Fahrt gelenkt und gedreht. Üben Sie solange, bis Sie ein sicheres Gefühl dafür bekommen. Gönnen Sie sich eine Pause!

3.5 Lenken und Drehen durch Übergreifen mit einer Hand

Legen Sie den Oberkörper leicht zurück und bremsen Sie mit der Gegenhand bei gestrecktem Arm mit den vorderen Fingergliedern den Greifreifen langsam ab. Wenn das Rad steht, müssen Sie durch eine kurze Handbewegung das Rad nach hinten beschleunigen. So drehen Sie den Rollstuhl mit nur einer Hand.

Tipp: Durch dosiertes Abbremsen und Zurückziehen können Sie unterschiedlich weite Bögen und Drehungen fahren.



4 Rückwärtsfahren und Bremsen

Achtung: Rückwärtsfahren und Bremsen müssen zur gleichen Zeit erlernt werden!!

4.1 Rückwärtsfahren/Bremsen

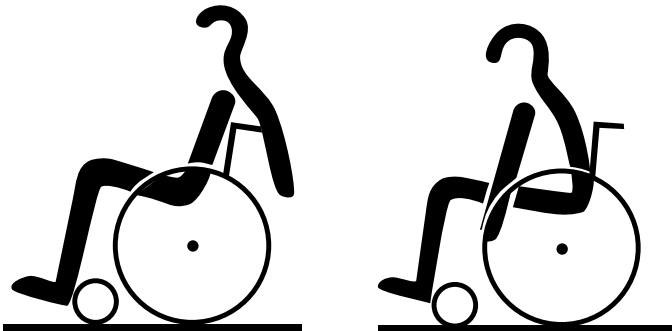
Vorübung: Lehnen Sie den Oberkörper gut an die Rückenlehne an. Erspüren Sie den gesamten Greifreifen mit den Händen. Nun ziehen Sie die Greifreifen genauso nach hinten, wie Sie diese nach vorne schieben würden. Versuchen Sie es zunächst im Stand (ohne wirklich nach hinten zu fahren). Rutschen Sie den Greifreifen nach vorne entlang und ziehen Sie den Greifreifen wieder zurück.

Jetzt fahren Sie mit ein paar Zügen wirklich rückwärts.

Bremsen Sie den Rollstuhl, indem Sie am höchsten Punkt des Greifreifens greifend die Hände schleifen lassen.

Üben sie das Rückwärtsfahren und Bremsen auf Kommando.

Tipp: Immer erst den Rumpf bewegen, bevor die Hände greifen!



4.2 Freie Drehung aus dem Rückwärtsfahren

Achtung: Achten Sie wieder darauf, dass ausreichend Platz vorhanden ist, sonst geht etwas zu Bruch...

Ich habe die Übung selbst erst ausprobieren müssen, sie macht wirklich Spaß.

Vorübung: Zuerst „trocken“ Rückwärtsfahren. Legen Sie dazu den Oberkörper soweit wie möglich nach vorn und umgreifen Sie mit den Händen die Unterschenkel.

Dann geht's los: Zweimal kräftig rückwärts schieben und den Oberkörper nach vorne legen. Der Rollstuhl dreht sich selbständig um die eigene Achse und fährt dann wieder vorwärts. Die genaue Richtung kann nur sehr begrenzt beeinflusst werden.

Tipp: Probieren Sie es anfangs ein wenig langsamer, denn je kräftiger man anschiebt, um so schneller ist die Drehung.

5 Einhändiges Vorwärtsfahren

5.1 Vorwärtsfahren

Vorübung: Probieren Sie erst aus, ob es einfacher für Sie ist, wenn Sie den Oberkörper nach vorne legen. Wenn Sie herausgefunden haben, wie sie möglichst viel Kraft zum Anschieben aufbringen, dann halten Sie die Position. Bringt das Vorbeugen keinen Vorteil, bleiben Sie aufrecht sitzen.

Für diese Übung ist es einfacher, wenn Sie jemand anschiebt und Sie dann mit einer Hand kräftig weiter schieben.

Üben Sie das ein paarmal, und versuchen Sie, eine gerade Linie zu fahren. Ich finde es nicht so einfach. Aber Übung macht den Meister!

5.2 Starten mit einer Hand

Vorübung: Versetzen Sie den Rollstuhl durch mehrmaliges Zurückziehen mit einer Hand in Drehung und beugen Sie den Oberkörper wieder nach vorne. Dadurch fährt der Rollstuhl nach dem Drehen immer ein Stück geradeaus (so wie bei der Rückwärtsdrehung).

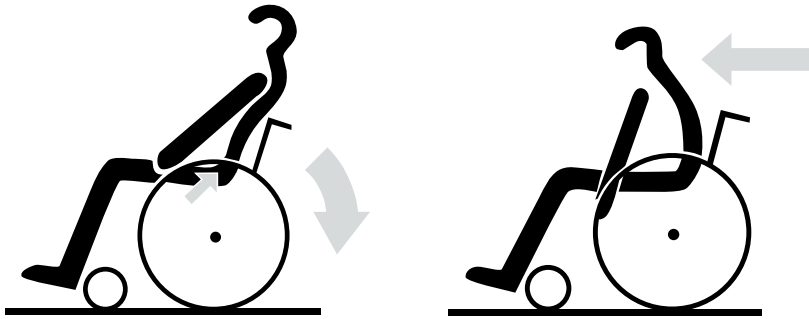
Nun den Rollstuhl durch Zurückziehen in Drehung versetzen. Dann nach vorne beugen, leicht kontern und mit einer Hand kräftig weiterschieben.

Wenn Sie merken, dass Sie vom Weg abkommen, drehen Sie den Rollstuhl um 200° (Überdrehen), verzögern ihn leicht, bis Sie wieder auf der richtigen Spur sind und geradeaus fahren.

Wenn Sie zum Beispiel nach links fahren wollen und mit rechts antreiben, greifen Sie mit der rechten Hand an den linken Greifreifen und bremsen ihn leicht ab. Wollen Sie nach rechts fahren, bremsen Sie den rechten Greifreifen leicht ab. Ich bin mir sicher, dass Sie das nach ein paar Übungen auch mit nur einer Hand schaffen, ohne umzugreifen.

Sicherlich müssen Sie diese Technik oft üben, sie ist aber sehr hilfreich, wenn man z. B. eine Tasse tragen möchte.

Tipp: Probieren Sie mit einem leeren Pappbecher. Bringen Sie ihn von A nach B mit nur einer Hand – Sie schaffen das!



6 Kippen und Balancieren des Rollstuhls

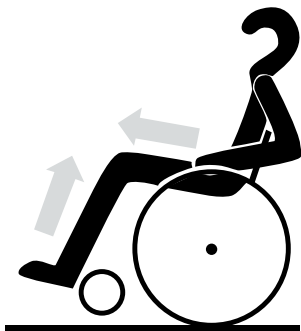
Für die folgenden Übungen brauchen Sie jemanden, der sich auskennt und dem Sie vertrauen. Das ist wichtig, damit Sie keine Angst haben, nach hinten zu kippen. Für das Erlernen von Kippen und Balancieren benutzt man am besten eine Bodenturnmatte. Können Sie nur zu Hause üben, gehen auch fest aufeinandergestapelte Decken (sie müssen 2 – 3 cm hoch sein).

Tip: Ich möchte, dass Sie zuerst die Angst verlieren, nach hinten zu kippen. Dazu soll Ihr Helfer sich hinter Sie stellen, die Schiebegriffe umfassen und Sie ganz langsam nach hinten kippen lassen, bis Sie auf dem Boden bzw. der Matte angekommen sind. Beobachten Sie dabei Ihre Körperhaltung. Welche Muskeln spannen sich an? Ziehen Sie automatisch den Oberkörper nach vorne? Fallen Ihre Beine durch den Rahmen nach hinten? Wenn ja, empfehle ich ein Wadenband! Achten Sie darauf, wie Sie reagieren. Steigt Panik auf? Geht Ihre Atmung schneller?

Beim ersten Mal wird wahrscheinlich alles auf einmal eintreten, das ist ganz normal, niemand „fällt“ gern nach hinten. Wenn Sie die Übung aber mehrmals wiederholen, werden Sie merken, dass Ihnen nichts passiert und Sie immer ruhiger werden.

6.1 Ankippen des Rollstuhls (leichtes Anheben der Vorderräder)

Achtung: Wenn eine Kippstütze an Ihrem Rollstuhl montiert ist, klappen Sie diese zuerst ein!



Legen Sie den Oberkörper leicht zurück und greifen Sie mit den Händen, wie immer, ein Stück hinter dem höchsten Punkt des Greifreifens. Jetzt schieben Sie ruckartig vorwärts. Sie merken, dass die Vorderräder leicht vom Boden abheben und wieder aufsetzen.

Tipp: Ihre Begleitperson sollte sich hinter Sie stellen, damit Sie sich sicher fühlen.

Üben Sie mehrmals, damit Sie ein Gefühl dafür bekommen.

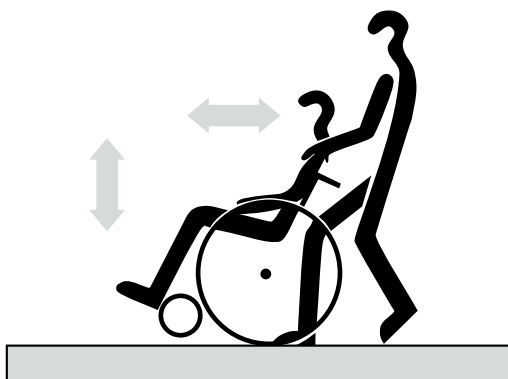
6.2 Balancieren

Nun üben Sie zusammen mit Ihrem Helfer. Er schiebt Sie auf die Matte und stellt sich ganz dicht hinter Sie. Er legt seine Hände auf Ihre Schultern (Finger vorne, Daumen hinten). Durch leichten "Zug" vorne an den Schultern löst Ihr Helfer die Kippbewegung aus. Sie haben Ihre Hände immer am Greifreifen!

Nun sind sie in der Balancelage. Beobachten Sie Ihre Knie, sie bewegen sich im ruhigen Wechsel auf und ab. Und Sie versuchen, mit den Armen die Balance auszugleichen. Üben Sie diese Bewegungen, vor und zurück. Versuchen Sie den Punkt zu halten, wo die Vorderräder in der Luft bleiben. Sie müssen auch mit dem Rumpf arbeiten, auch dieser balanciert die Position aus. Der Helfer unterstützt immer wieder mit seinen Fingern und bringt Sie in die richtige Balancelage.

Wenn Sie den „Dreh“ raushaben (bei mir hat es einige Zeit gedauert), üben Sie zusammen mit Ihrem Helfer auch auf normalem Boden.

Probieren Sie schließlich auch ohne Unterstützung. Der Helfer sollte aber immer noch hinter Ihnen stehen, um zur Not zugreifen zu können.



7 Rückwärtsfahren aus der Balancelage

Diese Übung probieren wir zuerst wieder auf der Matte. Sie beherrschen das Ankippen? Schön! Dann haben Sie schon viel geleistet und geübt!

Kippen Sie jetzt den Rollstuhl an. Wenn Sie sich in eine sichere Balance gebracht haben, schaukeln Sie mehrmals hin und her. Ziehen Sie die Greifreifen bewusst zurück, langsam und stückweise. Sie werden merken, dass Sie auch nur stückweise nach hinten fahren können. Bringen Sie sich wieder in den normalen Stand. Wiederholen Sie die Übung so lange, bis Sie die Angst verlieren, nach hinten zu fallen.

8 Vorwärtsfahren aus der Balancelage

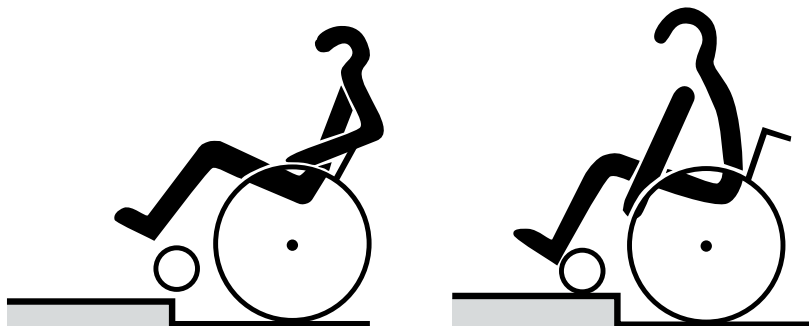
Auch diese Übung beginnen wir auf der Matte. Kippen Sie den Rollstuhl an, schaukeln Sie wieder ein bisschen hin und her, bis Sie Ihre optimale Position gefunden haben. Nun schieben Sie die Greifreifen leicht nach vorne und gleiten mit den Händen wieder zurück, um erneut nach vorne zu schieben. Auch das geht erst mal nur Stück für Stück. Üben Sie so lange, bis Sie sich sicher sind, nicht nach hinten zu fallen.

Jetzt gönnen Sie sich erst mal eine lange Pause, Sie haben schon sehr viel erreicht!

Tipp: Üben Sie das Balancieren, sowie das Vor- und Rückwärtsfahren jetzt ohne Matte! Probieren Sie mit Ihrem Helfer schließlich auch draußen auf dem Bürgersteig. Sie werden schnell feststellen, dass die Bodenbeläge (Platten, Kopfsteinpflaster etc.) eine echte Herausforderung sind, ganz anders als auf Teppich, Linoleum oder Laminat. Ich bin aber überzeugt, dass Sie das genauso meistern.

9 Aus dem Stand die Matte (Hindernis) hochfahren

Jetzt kommt eine sehr wichtige Übung, die Sie für den Alltag sehr gut gebrauchen können. Leider sind nicht alle Straßen eben und glatt oder alle Bordsteine abgesenkt. Mit Hilfe der nachfolgenden Technik müssen Sie nicht ständig Umwege fahren.



OK, los geht's. Fahren Sie möglichst nah an die Matte (das Hindernis) heran. Greifen Sie wieder ein Stück hinter dem höchsten Punkt des Greifreifens. Heben sie die Vorderräder ruckartig an (wie beim Ankippen) und senken Sie sie gleich wieder, so dass sie auf dem Hindernis stehen. Beugen Sie sich jetzt weit nach vorn und drücken Sie die Greifreifen auch nach vorne, bis Sie das Hindernis überwunden haben.

Tipp: Je höher das Hindernis, umso größer der Kraftaufwand. Denken Sie an Ihren Kippschutz, je nach Höhe des Hindernisses könnten Sie hängen bleiben.

10 Eine Matte (Hindernis) hinunterfahren

Diese Übung ist ein bisschen schwieriger. Lassen Sie wieder eine Person hinter sich stehen, es passiert Ihnen nichts! Fahren Sie auf die Matte. Bringen Sie sich in die Balancehaltung und schaukeln Sie. Nähern Sie sich jetzt langsam dem Mattenrand. Bleiben Sie in Ihrer Balance und lassen Sie die Reifen „runtergleiten“ (Sie sind immer noch in der Kipphaltung). Wenn Ihre Hinterräder auf dem Boden aufgekommen sind, halten Sie die Räder fest und beugen Sie Ihren Oberkörper wieder leicht nach vorne. Der Rollstuhl kippt wieder in den normalen Stand.

Tipp: Minimale Höhenunterschiede können Sie auch vorwärts herunter fahren. Sind diese aber zu hoch, setzen Sie mit dem Fußbrett oder den Fußstützen auf (das gibt Kratzer und Schäden am Rollstuhl)!

Nun haben Sie die Grundtechniken gelernt oder zumindest gelesen! :o) Üben Sie solange, bis Sie der Meinung sind, alles sicher genug alleine zu können.

II Alltagsaufgaben

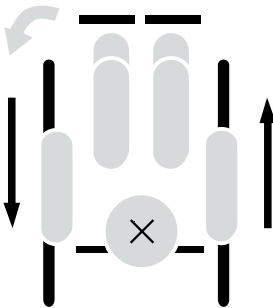
1 Anwendungen der Fahrtechniken

Jetzt wiederhole ich einige Techniken noch einmal, versuche aber immer ein passendes Beispiel dafür zu finden.

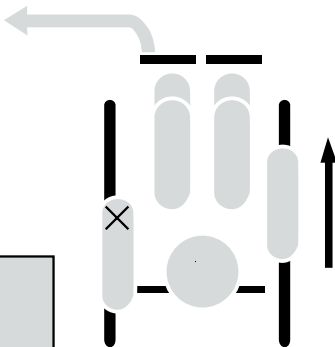
1.1 Drehen am Ort

Erinnern Sie sich noch? Eine Hand schiebt, während die andere zieht! Die Drehachse des Rollstuhls liegt zwischen den Achsen der Hinterräder (unterm Gesäß).

Denken Sie bei schnellem Drehen daran, dass der Rollstuhl vorne länger ist.



Tipp: In engen Räumen, wie Badezimmer, Toilette, Flur etc. stehen meistens auch Gegenstände. Seien sie vorsichtig beim Drehen. Dosieren Sie Ihre Schubbewegungen und brechen Sie eher die Drehung ab, bevor sie gegen ein Hindernis fahren (meine Waschmaschine hat schon etliche Macken).



1.2 Abbiegen aus der Vorwärtsfahrt

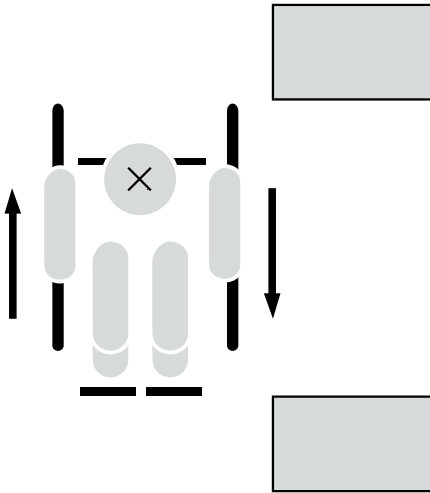
Wissen Sie noch wie? Genau, achten Sie darauf, dass Ihr Antriebsrad z. B. den Türrahmen passiert hat. Bremsen Sie das innere Rad ab und schieben Sie das Außenrad nach vorne.

Tipp: In der Regel fahren Sie geradeaus durch Türen hindurch. Aber besonders in Gaststätten sind die Flure zu den Toiletten ziemlich schmal. Hier sollten Sie diese Technik anwenden.

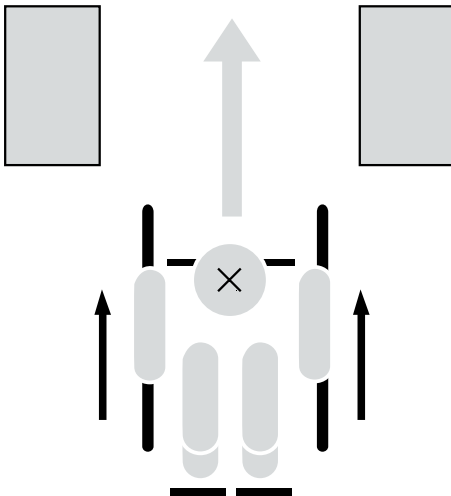


1.3 „Einparken“ rückwärts

Achten Sie darauf, seitlich an die Lücke heranzufahren. Ihre Achse sollte ca. in der Mitte der Lücke stehen. Jetzt führen Sie am Ort eine Drehung des Rollstuhls durch, bis Sie genau zwischen den zwei Begrenzungen stehen. Fahren Sie langsam rückwärts, schauen Sie dabei ruhig leicht über Ihre Schulter, beugen Sie den Oberkörper nach vorne und bremsen Sie, sobald Sie den Standort erreicht haben.

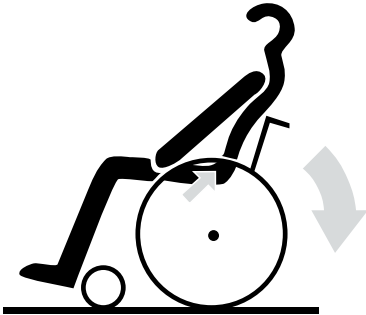


Tipp: Wenn Sie in einen schmalen Fahrstuhl wollen, sollten Sie so einfahren, dass Sie vorwärts wieder ausfahren können. In vielen Fahrstühlen kann nicht gedreht werden. Fahren Sie in solche Fahrstühle immer rückwärts ein!

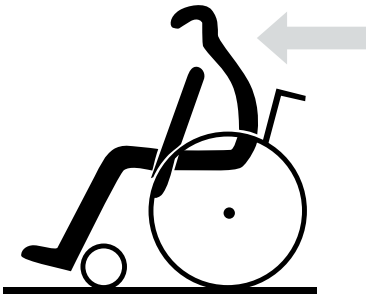


1.4 Einhändiges Vorwärtsfahren

In Ihrer Wohnung werden Sie damit ständig konfrontiert, dass sich nicht alles auf dem Schoß transportieren lässt. Helfen Sie sich auch, indem Sie mit einer Hand an festen Gegenständen ziehen (Tischkante, Kommode etc.) oder mit beiden Armen anschieben und in der Fahrt nach dem Gegenstand greifen (aber bitte keine heiße Tasse Tee).



Tipp: Nehmen Sie einen leeren Teller in die Hand und bringen Sie ihn in ein anderes Zimmer oder vom Schrank zum Tisch. Schieben Sie mit der freien Hand an. Wenn Sie anfangen, schräg zu fahren, greifen Sie an den anderen Greifreifen über oder nehmen Sie den Teller in die andere Hand und schieben Sie wieder mit der freien Hand. Das alles muss beim Fahren passieren, also relativ zügig, sonst müssen Sie wieder aus dem Stand losfahren – und das ist das Schwierigste.



1.5 Bordstein überwinden

Wenn sie sich noch nicht sicher genug fühlen, nehmen Sie jemanden mit!

1.5.1 Hinauffahren

Sicherlich können Sie an diverse Bordsteine ganz heranfahren und diese nach einem Stop überwinden. Das ist aber mit großem Kraftaufwand verbunden. Einfacher ist es, den Bordstein während der Fahrt zu überwinden. Dafür sollten Sie aber den genauen Zeitpunkt kennen, wann Sie den Rollstuhl kippen müssen. Wenn Sie zu früh oder zu spät kippen, fahren Sie gegen den Bordstein (wenn ich nicht aufpasse, passiert mir das heute noch).

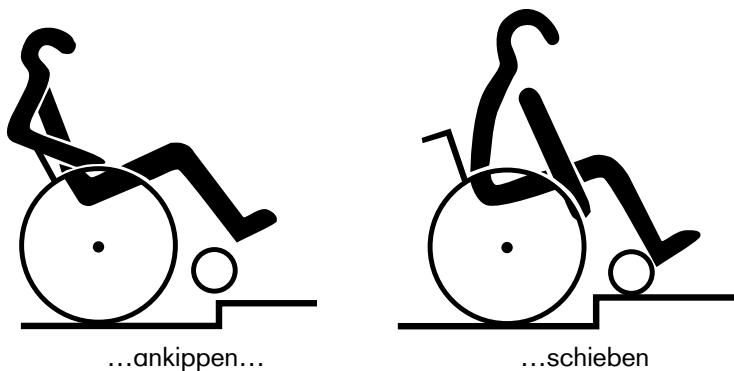
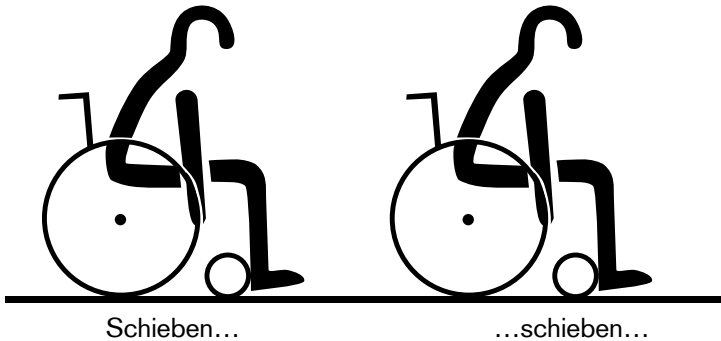
Vorübung:

Fahren Sie rückwärts an den Bordstein. Jetzt fahren Sie drei Schübe lang geradeaus und bremsen. Drehen Sie sich auf der Stelle in Richtung des Bordsteins.

Nun haben Sie den richtigen Abstand, um mit zwei Schüben und einem Ankippen die Vorderräder über die Kante zu bringen. Denken Sie an den gebeugten Oberkörper!

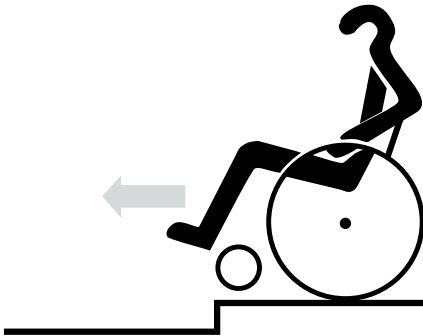
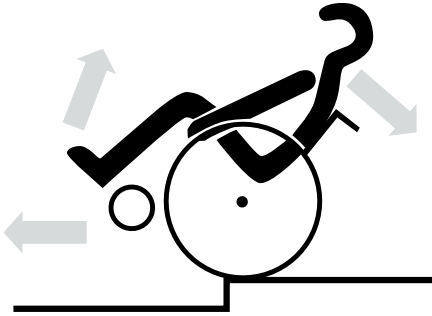
Tipps:

- Ziehen Sie die Vorderräder nur soweit hoch, wie das Hindernis es erfordert.
- Achten Sie beim Absenken der Vorderräder darauf, dass Sie nicht zu arg aufschlagen.
- Die Vorderräder müssen aufsetzen, bevor die Hinterräder den Bordstein berühren.
- Wenn Sie oben sind, fahren Sie ein Stück weiter, bevor Sie stehen bleiben.
- Üben Sie an einem nicht so hohen Bordstein in einer ruhigen Straße.



1.5.2 Hinunterfahren

Wissen Sie noch, wie Sie hinunterfahren? Richtig. Sie kippen Ihren Rollstuhl an und fahren „schaukelnd“ bis an die Bordsteinkante. In dem Moment wo Sie hinabrollen, kippen Sie den Rollstuhl noch etwas mehr an und lassen sich langsam hinabgleiten, indem Sie den Greifreifen langsam durch Ihre Finger rutschen lassen. Die Räder kommen weich am Boden auf.



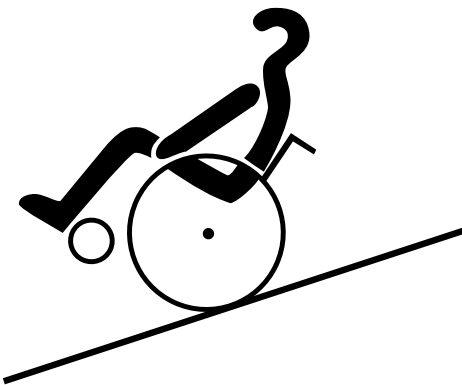
Möglichkeit 2:

Sie kippen den Rollstuhl aus der Fahrt nur leicht an. Wenn die Hinterräder sich absenken, schieben Sie gleich weiter. Ihr Rollstuhl landet auf allen vier Rädern. Ich nenne das den Bordstein „runter hüpfen“. Der „Sprung“ wird dann allerdings nicht so gedämpft, und Ihr Körper wird ein bisschen gestaucht. Das geht dafür aber meist schneller.

1.5.3 Schräge hinunterfahren (für Geübte)

Das funktioniert fast genauso wie das dozierte Hinunterfahren des Bordsteins. Sie müssen über den Balancepunkt nach hinten kippen, bis Sie den Widerstand finden, um mit den Händen bremsen zu können. Lassen Sie die Greifreifen durch Ihre Finger rutschen (langsam). Durch verstärktes Überkippen und Abbremsen können Sie Ihre Geschwindigkeit kontrollieren.

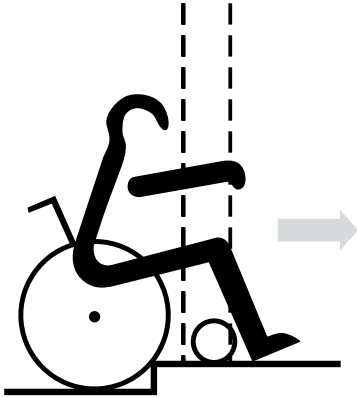
Tipp: Probieren Sie auf einer Wiese – einen leichten Abhang hinunter. Achten Sie darauf, dass Ihre Vorderräder erst wieder den Boden berühren, wenn Sie unten angekommen sind. Nehmen Sie sich einen Helfer mit, der eingreifen kann, wenn Sie sich noch nicht sicher genug fühlen.



2 Zusätzliche Hilfen nutzen

2.1 Um die Ecke oder um ein Hindernis fahren

Wenn die Hinterachse an der Ecke oder der hinteren Begrenzung vorbei gerollt ist, genügt ein leichter Druck an die Mauer bzw. den Gegenstand und der Rolli verändert die gewünschte Fahrtrichtung.



2.2 Türschwelle überwinden

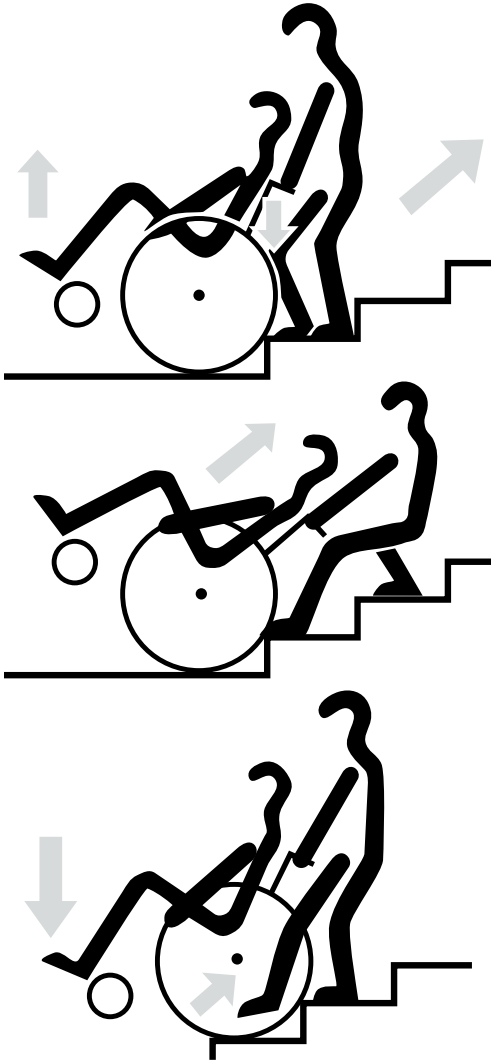
Setzen Sie die Vorderräder auf die Schwelle, bis die Hinterräder die Schwellenkante berühren. Greifen Sie mit beiden Händen den Türrahmen und ziehen Sie sich hoch. So sparen Sie Kraft. Wenn die Türen sehr schmal sind, klemmen Sie sich aber bitte nicht die Finger ein.

2.3 Schräge am Geländer hochziehen

Mit einer Hand ziehen Sie sich am Geländer entlang, während die andere Hand den Greifreifen antreibt.

III Treppensteigen mit Hilfe

1 Zu zweit (für Geübte)



1.1 Hinaufziehen

Achten Sie darauf, dass Ihre Schiebegriffe fest montiert sind. Sie dürfen sich nicht bewegen lassen. Nehmen Sie evtl. hängende Taschen von den Schiebegriffen ab, damit Ihr Helfer Platz für seine Füße hat. Sie selbst stehen mit dem Rücken zur ersten Stufe und zwar angekippt! Ihr Helfer steht auf der ersten Stufe. Sein Rücken ist gerade, die Beine leicht gebeugt und zu einer Seite gedreht.

Sobald der Helfer Sie festhält, greifen Sie weiter vorne an den Greifreifen. Nun senkt Ihr Helfer die Rückenlehne nach unten, damit Ihr Rollstuhl in die Überkippstellung kommt. Jetzt schiebt er seinen Rumpf nach hinten, beugt nahe am Rollstuhl stark sein Bein und stellt das andere Bein auf die nächste Stufe. Helfen Sie ihm fleißig mit. Fangen Sie beide gleichzeitig an zu ziehen – Sie an den Greifreifen, Ihr Helfer an den Schiebegriffen. Die Rückenlehne und die gestreckten Arme Ihres Helfers bilden eine Linie.

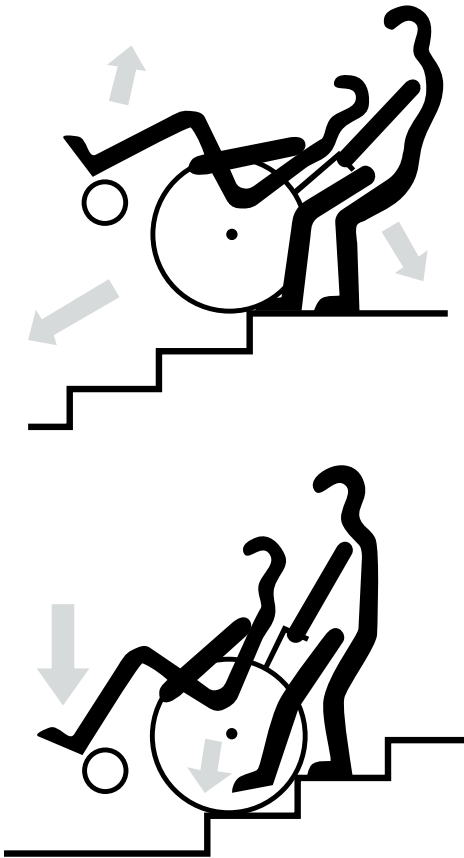
Beim Hochziehen richtet sich Ihr Rollstuhl in die normale Kippstellung auf. Jetzt geht's an die zweite Stufe. Das rollstuhlnahe Bein Ihres Helfers wird auf die nächste Stufe gestellt. Sie müssen einen gemeinsamen Rhythmus entwickeln. Verständigen Sie sich durch kurze Rufe wie: „und eins“, „und zwei“ oder „hopp“.

Sie können diese Übung auch zuerst gemeinsam „trocken“ üben. Ihr Helfer lässt Sie auf Kommando nach unten herab und beim nächsten Kommando deuten Sie an, gleichzeitig zu ziehen.

1.2 Hinunterlassen

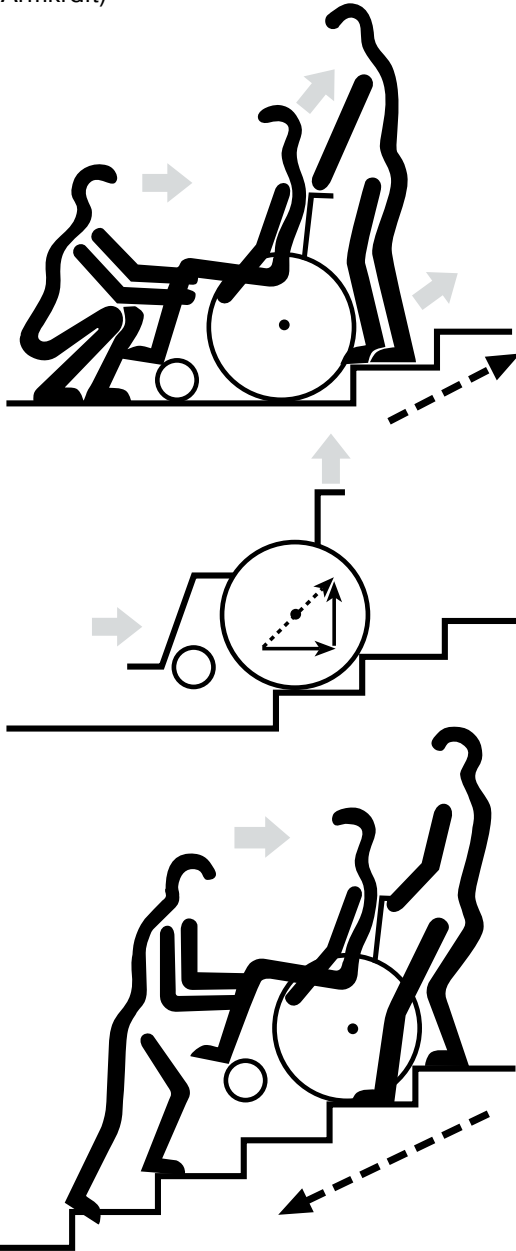
Ihr Helfer stellt ein Bein zwischen die Hinterräder Ihres Rollstuhls. Ihr angekippter Rollstuhl wird im Moment des Herunterlassens in eine Überkippstellung gebracht. Dabei bremst Ihr Helfer an den Schiebegriffen und Sie an den Greifreifen. Ihr Helfer sollte möglichst auf einen geraden Rücken achten.

Nun beugt er seine Beine und benutzt sein Körpergewicht, um durch Zurücklehnen seines Oberkörpers den Rollstuhl gebremst hinabzulassen. Auf der nächsten Stufe setzt er seine Beine nach, dadurch kommt der Rollstuhl wieder leicht in eine aufrechte Position. Sobald Sie auf der Stufe aufkommen, lockern Sie Ihren Griff, damit er Sie an die nächste Kante schieben kann. Sobald es wieder runtergeht, bremsen Sie wieder leicht mit ab.



2 Zu dritt

(bei hohen Treppenstufen, bei relativ schweren Rollstühlen oder Rollifahrern mit wenig Armkraft)



2.1 Hinaufziehen

Ihr hinterer Helfer steht so nah wie möglich in Schrittstellung hinter Ihrem Rollstuhl. Ihr vorderer Helfer geht in die Hocke und greift um die vorderen Rahmenrohre in Höhe der Hinterachse.

Sie lassen Ihre Hände auf den Armlehnen oder in Ihrem Schoß. Sie können bei dieser Technik nicht mithelfen. Haben Sie Vertrauen in Ihre Helfer, sie würden Sie niemals loslassen. Ihr Rollstuhl steht gerade auf dem Boden. Auf ein Kommando zieht der obere Helfer an den Schiebegriffen nach oben, während der untere Helfer den Rollstuhl parallel zum Boden in die Stufe drückt. Er darf nicht nach oben drücken, da diese Kraft den oberen Helfer noch zusätzlich belasten würde. Der Rollstuhl muss gerade bleiben (nicht ankippen), der untere Helfer kann den Rolli sonst nicht gerade in die Stufen drücken. Auf jeder Stufe setzen die Helfer ihre Beine nach.

2.2 Hinunterlassen

Beim Hinablassen bremst der untere Helfer ab, indem er den (nicht angekippten) Rollstuhl gerade in die Stufe drückt. Der obere Helfer hält an den Schiebegriffen dagegen. Der untere fängt die meiste Kraft ab, während der obere den Rollstuhl sichert und in der richtigen Position hält.

Tipp: Ihre beiden Helfer sollten darauf achten, dass sie mit einem geraden Rücken arbeiten und die Kraft aus den Beinen holen bzw. in die Hocke gehen.

Hierfür suchen Sie sich zwei Menschen, denen Sie vollkommen vertrauen. Lassen Sie sich einmal hoch und wieder runter tragen. Damit bekommen Sie ein Gefühl, wie es ist, mit dem Rolli in der Luft zu sein. Wenn es dann einmal notwendig sein sollte, dass Sie getragen werden müssen (evtl. von zwei fremden Menschen), haben Sie nicht so ein schlechtes Gefühl dabei.

So, dies waren jetzt die Grundtechniken. Ich hoffe, Sie konnten alles ausprobieren und erlernen. Wenn Sie eine oder mehrere Übungen nicht so gut hinbekommen, weil Sie nicht ausreichende Kräfte oder Funktionen haben, oder sich nicht sicher genug fühlen, verzagen Sie nicht.

Versuchen Sie, mit all Ihren Kräften so viel hinzubekommen wie möglich. Üben Sie, und finden Sie heraus, wie Sie einige Dinge kompensieren können. Ich bin ehrlich, ich kann auch nicht alles. Z.B fühle ich mich beim Herunterfahren einer Schräge sicherer, wenn ich meinen Oberkörper nach hinten lehne und langsam hinunterrolle.

Einige Tipps möchte ich Ihnen zum Schluss noch geben, vielleicht kommen Sie mal in die gleiche Situation wie ich:

- Ich transportiere viele Dinge eingeklemmt zwischen meinen Knien. Auch eine Tasse Kaffee (ich finde es manchmal einfacher, als mit einer Hand zu fahren). Achten Sie aber darauf, dass Sie weniger in der Tasse haben als früher oder eine größere Tasse nehmen. Allein die Übergangsstellen zwischen den Zimmern haben mir schon zahlreiche Flecken auf meinen Hosen eingebracht.
- Bauen Sie Ihre Wohnung mit Hilfe von Familie oder Freunden so um, dass Sie möglichst viel alleine tun können. Stellen Sie viele Dinge einfach nach unten. Seien Sie so selbständig wie möglich, das ist Ihr Ziel.
- Wenn Sie einkaufen gehen und Ihren Einkauf hinten an den Rolli hängen, achten Sie darauf, dass Ihr Gleichgewicht jetzt anders verteilt ist, vor allem, wenn Sie ankippen. Und wenn Sie ankippen, denken Sie daran, dass der Einkauf auf dem Boden schleift. Auch wenn Sie Dinge auf Ihrem Schoß transportieren, ist es schwer, z.B. eine Schräge hochzufahren, da Sie Ihren Oberkörper nach vorne beugen müssen. Da stört der Gegenstand meistens. Werden Sie erfinderisch. Fahren Sie rückwärts hoch oder stellen Sie die Tüte erst auf dem Bordstein ab. Nehmen Sie die Hürde und legen Sie die Tüte wieder auf Ihren Schoß. Sie werden fast immer eine Lösung finden.
- Sollten Sie mal keine Lösung parat haben und Ihnen bietet jemand Hilfe an, scheuen Sie sich nicht, sie anzunehmen. Das heißt ja nicht, dass Sie nichts alleine können. Wenn Sie der Meinung sind, Sie bewältigen diese oder jene Situation, dann lehnen Sie freundlich ab. Viele

Menschen wissen einfach nicht, wie sie sich gegenüber einem Rollstuhlfahrer verhalten sollen. Wenn wir sie aber unfreundlich wegschicken, bieten Sie einem Rollifahrer keine Hilfe mehr an (sie trauen sich nicht mehr) – die Sie aber vielleicht gebrauchen könnten. Es wird auch immer unfreundliche Menschen geben, die glatt „Nein“ sagen. Stehen Sie drüber – der nächste ist freundlich – versprochen. Sie werden sich auch an die vielen Blicke gewöhnen müssen. Irgendwann fallen sie Ihnen nicht einmal mehr auf. Sie sind halt etwas besonderes – da muss man gucken :o).

Ich könnte jetzt noch weitaus mehr schreiben, es soll aber kein Roman werden. Ich hoffe, ich konnte Sie ein wenig unterstützen. Wenn Sie noch Anregungen, Fragen etc. haben, mailen Sie mir. Ich würde mich freuen, Ihre Fragen zu beantworten, sofern ich es kann!

Meine E-Mailadresse: fischer@ottobock.de

Ich wünsche Ihnen viel Erfolg und Freude mit Ihrem neuen Rollstuhl und alles Gute für die Zukunft.

Yvonne Fischer





Hello,

I'm glad you're taking the time to look through this brochure. Let me introduce myself. My name is Yvonne Fischer, I was born in 1981, and I've been using a wheelchair since the year 2000. I became a partial paraplegic in a motorcycle accident. That means I can well understand what it feels like to have to use a wheelchair.

I'll be your companion throughout this booklet!

Using the following exercises, I'll explain the basic techniques for using a wheelchair as well as some everyday techniques. First, though, let's take a moment to think about your new tool. For instance, try not to think of your chair as something you don't want – that goes without saying. You don't want a medical appliance, you need it. But look at it from a different angle. You can regain a little or a lot of your independence. You can conquer the world – even in a wheelchair.

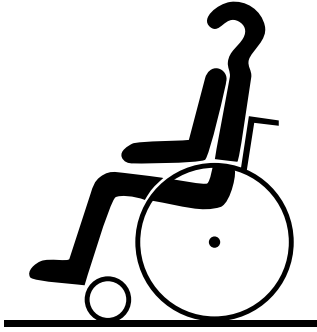
But you have to engage your wheelchair. I can explain the basic techniques for using a wheelchair to you; but you can only learn the finer points by using your chair in everyday life. Your wheelchair is your means of transportation, your contact with the outside world, your way back into society – if you want it. Find a way to be in harmony with your wheelchair. It's part of your life now.

Because every person who needs a wheelchair has a different clinical picture – different function in the arms, different body stability, different degrees of strength – you will have to determine where your strengths and your limits are. Just as every person is different, every wheelchair user is also different. I don't want to pigeonhole you. I have too often seen people who are not nearly as strong as I am accomplish great things.

Let's get started with the techniques and exercises.

I Basic Techniques for Using a Wheelchair

1 Proper positioning in your wheelchair



Make sure that you are sitting comfortably but upright and directly in contact with the backrest. Your arms should be relaxed on the clothing protector or the armrests.

Make sure that your legs are positioned properly on the footrests. With minimal pelvic control and support from your legs the seat inclination of your chair should be 4 to 6 cm. (The technician who fitted your wheelchair will make sure of this.)

You should be seated as directly over the axle of the rear wheels as possible.

For tetraplegic patients, the axle is normally shifted back by the width of the axle housing.

Tip: Set your seat height such that if you drop your hands directly down, your fingertips will fall just in front of the axle.

2 Positioning, starting, pushing, braking



2.1 Hand position

Now place your hands on the push rings. Your thumb should be extended on top of the push ring; the rest of your fingers should lightly grasp the push ring.

If you do not have this finger dexterity, use the largest possible supporting surface (such as the heel of the hand).



2.2 Starting position

Make sure you are still sitting properly in the chair. Place your hands as described in Section 2.1, slightly behind the highest point on the push ring. Lean your upper body slightly forward, keeping your arms and elbows as close as possible to your body, and tense your arms and hands. Users who are less stable should lean as far forward as possible in order to apply greater strength.

2.3 Pushing

Practice: Set your wheel locks. Push with both hands simultaneously by sliding your hands forward along the push ring in the direction of the front wheels. Once your arms are fully extended, release the push ring and return your arms to the starting position (slightly behind the highest point on the push ring).

Practice this technique several times in position: “push” – release – return.

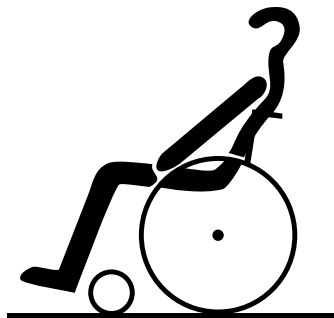
Tip: Be careful not to hit the wheel locks with your fingers or thumb when reaching the lower end of your stroke, since you could hurt yourself.

2.4 Braking

Practice: Lean your upper body as far back as you are comfortable – you must feel secure.

Now reach your arms forward and down; grasp the push ring with a normal grip and hold it tight. Then return to the starting and pushing position.

Practice this torso and back motion; practice grasping the push ring.



Now practice everything together. Make sure you have enough room and that there are no obstacles in the way. Release your wheel locks and get into the starting position. Now push two or three times with your upper body leaning slightly forward. Then lean back and slow down by holding the push ring tight while your arms are extended.

Tip: Let the push ring slip slowly through your hands so you don't brake too abruptly.

3 Turning and steering



3.1 Turning in place

To the left: With your left hand, grasp the push ring just in front of centre; with your right hand, grasp the push ring a little farther back. Just a little! Now you'll have to move both hands at the same time. While pulling the left ring backwards, push the right ring forward. Let it slip slowly through your hands and make small movements. Bit by bit – you'll master this technique in no time.

To the right: Exactly the same, except now your left hand pushes and your right hand pulls. What's important is that the movements be made simultaneously! Synchronization is the key here! :o)

3.2 Turning into an opening

Lean your upper body slightly forward. Reach one hand far forward and down on the push ring. Pull the wheel back slowly at first, then jerk it back. As you become more proficient you can pull the inner ring harder to turn faster.

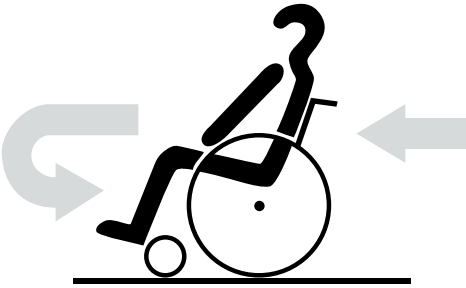
Tip: Practice several times until you have a feel for when you have to jerk the wheel back.

3.3 Steering and turning while travelling

Practice: First repeat the braking exercises. Practice braking slowly, bit by bit.

Push two or three times, lean your upper body back and brake slowly with just one hand. You'll notice that you automatically travel in the direction in which you brake.

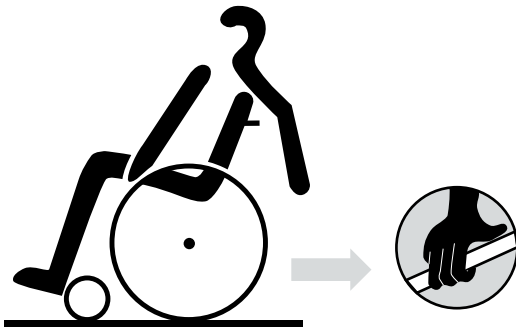
Switch hands, alternately travelling in large and small arcs, and practice steering. Push several times again, lean your upper body back, brake using the push rings. Hold one push ring tight and jerk it back. See? You have just steered and turned while travelling. Practice until you have a secure feel for it. Now take a break!



3.4 Steering and turning by reaching across with one hand

This is only possible if you have sufficient trunk control. Lean your upper body back slightly and slowly brake by reaching the opposite arm across your body and lightly grasping the push ring with your fingers. When the wheel comes to a stop, use a quick hand movement to accelerate the wheel backwards. This allows you to turn the wheelchair with one hand.

Tip: Using controlled braking and pulling the wheel back, you can travel in curves and turns of various diameters.



4 Travelling backwards and braking

Attention: Travelling backwards and braking must be learned at the same time!

4.1 Travelling backwards/braking

Practice: Lean your upper body firmly into the backrest. Feel around the entire push ring with your hands. Now pull the push ring backwards in the same way you would push it forwards. First try it without actually travelling backwards. Then slide your hand forward along the push ring and pull it back again.

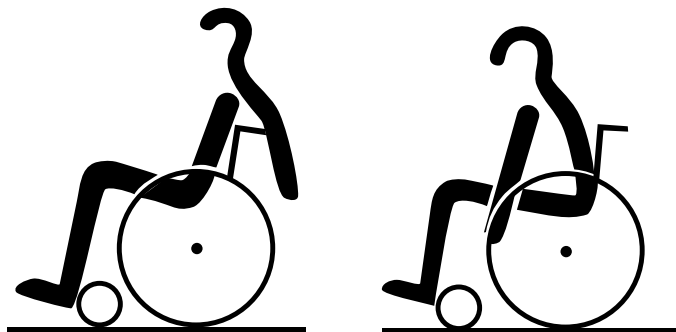
Now try actually travelling backwards with a few pulls.

Slow the wheelchair by lightly grasping the push ring at its highest point and letting it drag under your hands.

Caution: Braking too abruptly will cause the chair to tip over. Brake wheelchair slowly.

Practice travelling backwards and braking on command.

Tip: Always move your torso before grasping the wheel with your hands!



4.2 Free rotation while travelling backwards

Attention: Here again, make sure you have plenty of room so you don't break anything...

I only recently had to try out this move myself. It's a lot of fun!

Practice: First take a "dry run" backwards. Lean your upper body forward as far as possible and grasp your lower legs with your hands.

Then away you go: Push back forcefully twice and lean your upper body forward. The wheelchair will rotate on its axis by itself and then continue to travel backwards. You only have limited influence on the precise direction of travel.

Tip: Try it a little slower at first; the more forcefully you push, the quicker the rotation.

5 One-handed forward travel

5.1 Travelling forward

Practice: First try it out to see if it's easier for you to lean your upper body forward. Once you know what position will help you push with the most power, hold that position. If leaning forward doesn't bring any benefit, resume your upright posture.

For this exercise, it's easier if someone pushes you first and you then continue to push forcefully with one hand.

Practice it a few times and try to travel in a straight line. It's not that easy for me. But practice makes perfect!

5.2 Starting with one hand

Practice: Put your wheelchair into a rotation by pulling back with one hand several times and lean your upper body forward again. This causes the wheelchair to travel in a straight line for a short distance after rotating (just as with backward rotation).

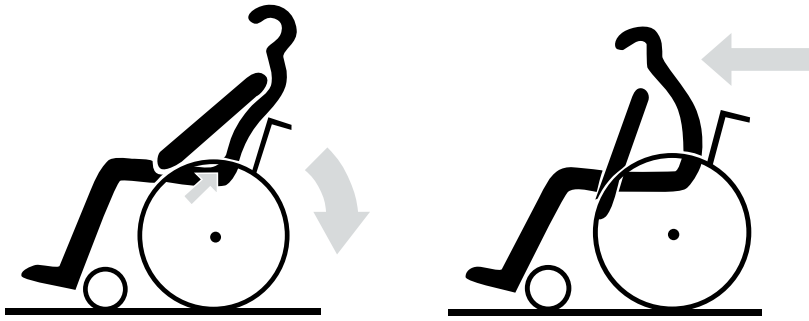
Now pull back to make your wheelchair rotate. Then lean forward, counter the rotation slightly and continue to push forcefully with one hand.

If you notice that you're off track, rotate the wheelchair 200° (over-rotate), decelerate slightly until you're back on track, and continue to travel straight ahead.

If, for instance, you want to turn to the left and are using your right hand to propel the chair, grasp the left push ring with your right hand and slow it down slightly. If you want to turn to the right, slow the right push ring slightly. I'm certain you'll manage it without changing your grip after practicing a few times.

Of course, you'll have to practice this technique a lot, but it's very helpful, for instance, when you want to carry a cup.

Tip: Try it with an empty paper cup. Take the cup from point A to point B using only one hand. You'll get it!



6 Tipping and balancing your wheelchair

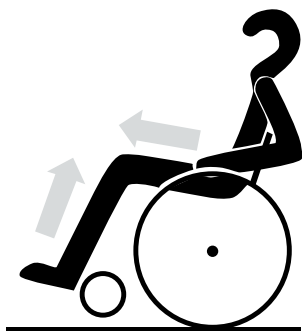
For the following exercises, you'll need someone who knows his way around a wheelchair – someone you trust. This is important so you aren't afraid of tipping over backwards. It's best if you use a gym mat to learn how to tip and balance. If you can only practice at home, a pile of blankets can be satisfactory (they need to be 2 to 3 cm thick). You could also have a friend lightly hold the handles, or back up to a couch or bed.

Tip: First, I want you to get over any fear of tipping over backwards. To do this, your helper should stand behind you, grasp the push handles and very slowly tip you backwards until you are lying on the floor or mat. Notice your body posture. Which muscles are tensed? Are you automatically leaning your upper body forward? Are your legs dangling over the frame of the chair? If they are, I suggest you get a calf band! Pay attention to how you are reacting. Feeling panicked? Breathing faster?

The first time you do this, probably all of these things will occur at once. That's completely normal. No one likes to "fall" over backwards. If you repeat the exercise a number of times, though, you'll notice that nothing is happening to you and each time you'll be calmer.

6.1 Tipping your wheelchair back (slight lifting of the front wheels)

Attention: If your wheelchair has an anti-tipping device mounted on it, first fold it down!



Lean your upper body back slightly and grasp the push wheel with your hands, as always, slightly behind the highest point. Now push the wheels forwards while leaning back. You'll notice that the front wheels lift slightly off the ground and then set back down.

Tip: Have your helper stand behind you so you feel more secure.

Practice this several times so you get a feeling for it.

6.2 Balancing

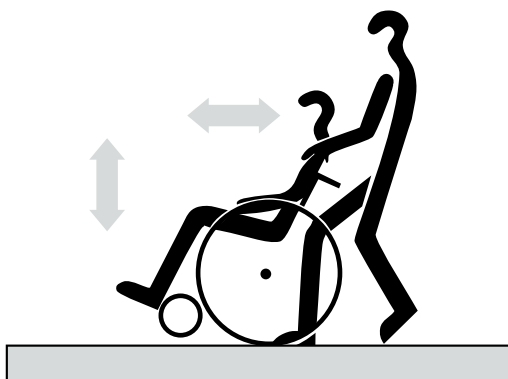
Now practice with your helper. Have him or her push you onto the mat and stand close behind you. He should put his hands on your shoulders (finger to the front, thumbs to the back). By pulling gently on the front of your shoulders, your helper will tip you and the chair back.

As always, your hands should be on the push rings!

You are now in the balancing position. Watch your knees – they will move gently up and down. And you are trying to maintain your balance by pushing and pulling the wheels. Practice these motions, backward and forward. Try to maintain the point where the front wheels stay in the air. You'll have to work with your torso as well; it also balances your position. Your helper should continue to support you with his or her fingers and bring you back to the proper balancing position.

Once you get the hang of it (it took me a long time), practice on the bare floor with your helper.

Eventually you'll be ready to try it without support. But your helper should always be right behind you so he or she can catch you if necessary.



7 Travelling backwards from the balancing position

We'll go back to the mat to try this the first time. Have you mastered tipping? Great! You've already been working and practicing hard!

Tip your wheelchair back. Once you're in balance, rock back and forth a few times. Consciously pull the push rings back, slowly bit by bit. You'll notice that you can only travel backwards bit by bit, too. Return to normal position. Practice this exercise until you get over your fear of falling over backwards.

Note: If you fall over backwards, it's important to tuck your chin forward to avoid hitting the back of your head.

8 Travelling forward from the balancing position

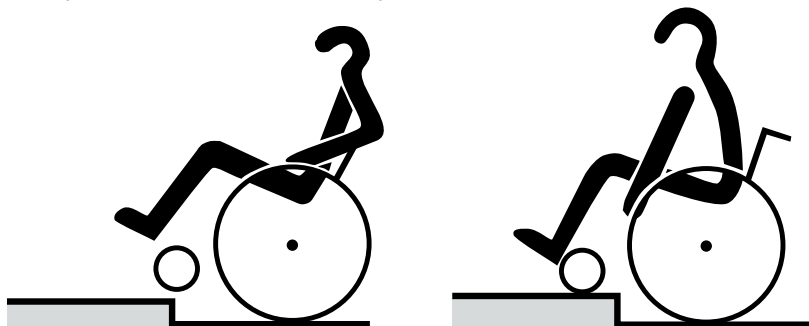
We'll start this exercise on the mat as well. Tip your wheelchair back, again rocking back and forth a bit until you have found your optimal position. Now gently push the push rings forward and slide your hands back again so you can push forward again. You'll have to try this bit by bit as well. Practice until you feel comfortable that you won't fall over backwards.

Now, take a long break – you've already accomplished a lot!

Tip: Practice balancing as well as travelling forward and backward without the mat now. Eventually you can try it outside on the sidewalk with your helper. You'll soon discover that outside terrain (flagstones, cobblestones, etc.) are a real challenge, completely different from carpet, linoleum or laminate. But I'm convinced you'll master these surfaces as well.

9 Manoeuvring from a standstill onto the mat (obstacle)

Now here's an important exercise that you'll find very helpful in everyday life. Unfortunately, not all streets are level and smooth, and not all curbs have cut-outs. Thanks to the following technique you won't have to constantly make detours.



OK, here we go. Manoeuvre as close as possible to the mat (the obstacle). Once again, grasp the push ring slightly behind its highest point. Raise the front wheels with a jerk (as when tipping your chair) and lower them immediately so that they are on top of the obstacle. Now lean as far forward as you can and push the push rings forward until you have surmounted the obstacle.

Tip: The higher the obstacle, the greater the strength you'll have to apply. Remember your anti-tippers – depending on the height of the obstacle, you could get stuck.

10 Manoeuvring off the mat (obstacle)

This exercise is a little more difficult. Have someone stand behind you again; nothing's going to happen to you! Manoeuvre onto the mat. Tip into the balancing position and rock. Now slowly approach the edge of the mat. Remain in your balancing position and let the tires "slide down" (you are still in the tipped position). When your rear wheels have touched down on the ground, hold the wheels tight and lean your upper body slightly forward again. The wheelchair will tip down into normal position.

Tip: It's easy to manoeuvre forward over small differences in height. If they're too high, however, the footrests may bottom out, resulting in scratches and damage to the wheelchair!

Now you've learned – or at least read – the basic techniques! :o) Keep practicing until you are secure performing all the manoeuvres.

II Everyday Tasks

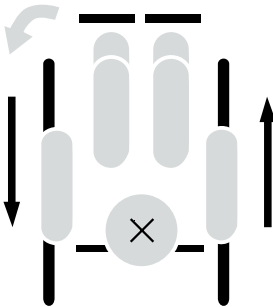
1 Applying the techniques

I'll repeat some of the techniques now, always trying to give you a suitable example.

1.1 Rotating in position

Do you remember? One hand pushes while the other pulls! The rotational axis of the wheelchair is between the axles of the rear wheels (under your buttocks).

When rotating quickly, remember that your wheelchair is longer in front.

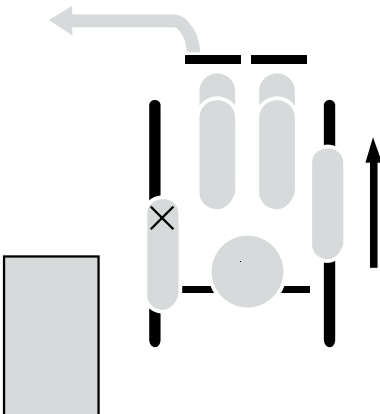


Tip: It's easy to collide with objects in tight spaces such as bathrooms, toilets, entryways, etc. Be careful when rotating. Control your pushing movements and try to stop the rotation before you run into an obstacle (my washing machine is covered with dings).



1.2 Turning while travelling forward

Do you remember how? Exactly – make sure that your drive wheel has already passed the door frame, for instance. Brake the inside wheel and push the outside wheel forward.

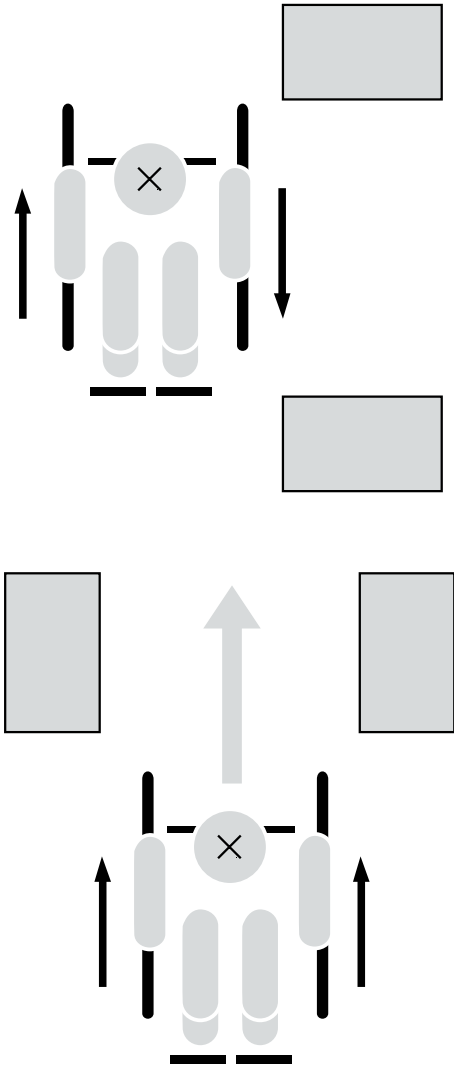


Tip: You will normally go straight through doors. But particularly in restaurants, the entryway to the restrooms could be narrow. You should use this technique in this case.

1.3 “Parking” backwards

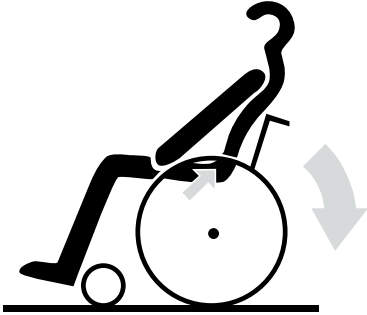
Make sure to approach the opening from the side. Your axle should be approximately in the middle of the opening. Now rotate your wheelchair in position until you are exactly between the two sides of the opening. Manoeuvre slowly backwards, don't hesitate to look over your shoulder, lean your upper body forward and brake as soon as you have reached the desired position.

Tip: When entering a narrow elevator, you should enter in such a way that you can exit the elevator forwards. It is impossible to turn in many elevators. Always enter these elevators backwards!

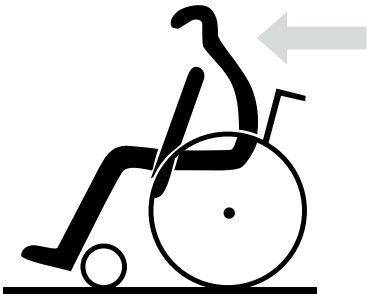


1.4 One-handed forward travel

In your home you will constantly be confronted with the fact that not everything can be transported on your lap. You will find it helpful to pull yourself along on fixed objects (the edge of a table, a dresser, etc.) with one hand, or by pushing with both hands and then grasping the object while you are in motion (just please don't pick up a cup of hot tea this way).



Tip: Hold an empty plate in one hand and take it into another room or from the cupboard to the table. Push yourself with your free hand. If you start to go off track, grasp the opposite push ring or put the plate in your other hand and push with your free hand. This all has to happen relatively quickly when you're in motion; otherwise you have to start from a stop again – and that's the hardest.



1.5 Managing curbs

If you're not comfortable doing this yet, take someone with you.

1.5.1 Manoeuvring up

Certainly you can approach various curbs and manoeuvre up after stopping. But that takes a huge amount of effort. It's much easier to manoeuvre up a curb while in motion. But to do that, you must know the precise point at which to tip your wheelchair. If you tip it too early or too late, you'll run into the curb (I still do that today if I'm not paying attention).

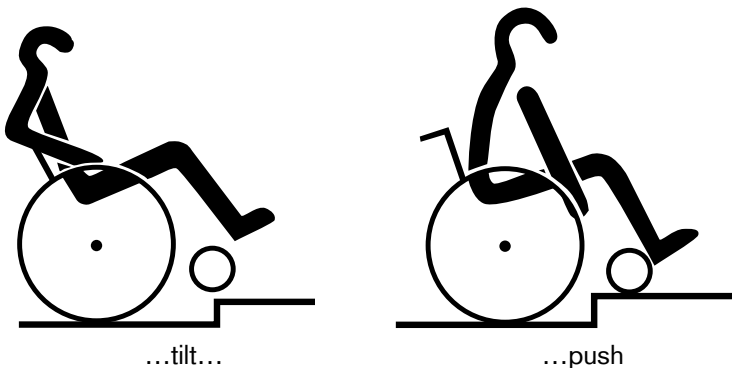
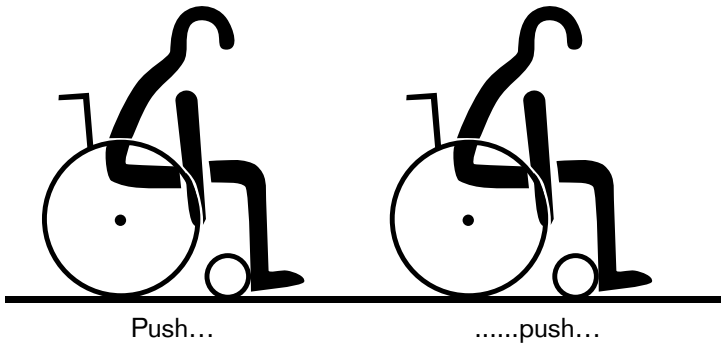
Practice:

Approach the curb backwards. Now push forward three times and brake. Turn in position to face the curb.

You are now at the correct distance to set the front wheels over the curb with two pushes and a tip. Remember to lean your upper body forward!

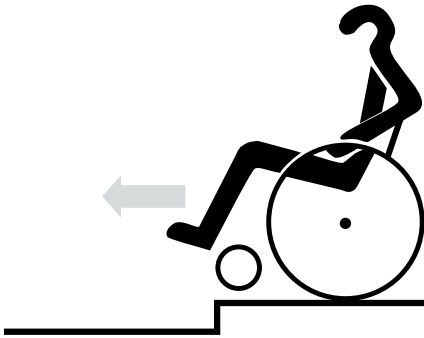
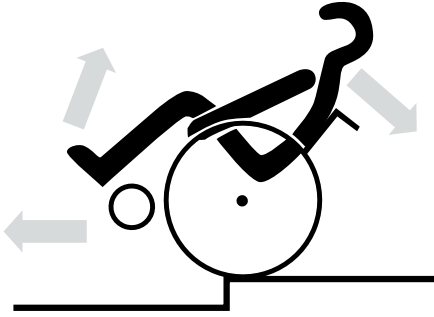
Tips:

- Only pull the front wheels high enough to clear the obstacle.
- When lowering the front wheels, be careful not to touch down too hard.
- The front wheels must touch down before the rear wheels make contact with the curb.
- Once you have manoeuvred up the curb, keep going for a bit before you stop.
- Practice on a low curb on a quiet street.



1.5.2 Manoeuvring down

You remember how to manoeuvre down, right? Tip your wheelchair back and “rock” your way to the edge of the curb. Just as you roll over the edge, tip your wheelchair a little more and slowly glide down over the edge by letting the push ring slide slowly through your fingers. The wheels will touch down gently.



Option 2:

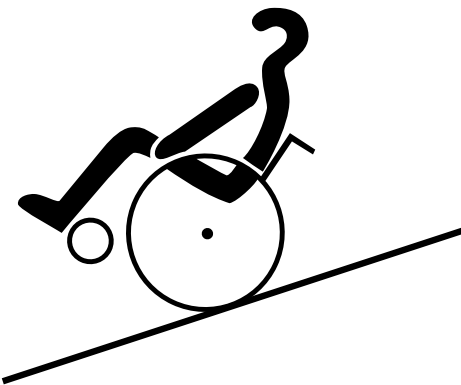
Tip your wheel chair back slightly while it is in motion. You'll want to keep your front wheels in the air until your rear wheels hit the ground, so continue pushing when your rear wheels begin to lower. Your wheelchair will land on all four wheels. I call this “hopping down” the curb. Of course, the “leap” isn't quite so cushioned and your body will take a bit of a jolt. But it generally goes faster.

1.5.3 Manoeuvring down an incline (for experienced users)

This works almost exactly like the controlled manoeuvring down the curb.

You have to tip back past your balancing point until you achieve the resistance to brake with your hands. Let the push ring slip through your fingers (slowly). You can control your speed by increasing your tipping angle and braking.

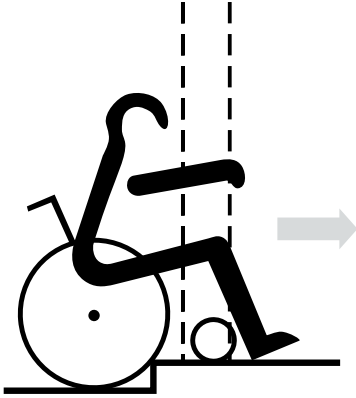
Tip: Try this in a field on a gentle slope. Make sure your front wheels don't touch the ground until you arrive at the bottom. Take a helper along who can intervene if you don't yet feel secure.



2 Using additional aids

2.1 Manoeuvring around a corner or obstacle

Once the rear axle has rolled past the corner or the near side of an obstacle, a gentle push against the wall or object is enough to move your chair in the desired direction.



2.2 Managing thresholds

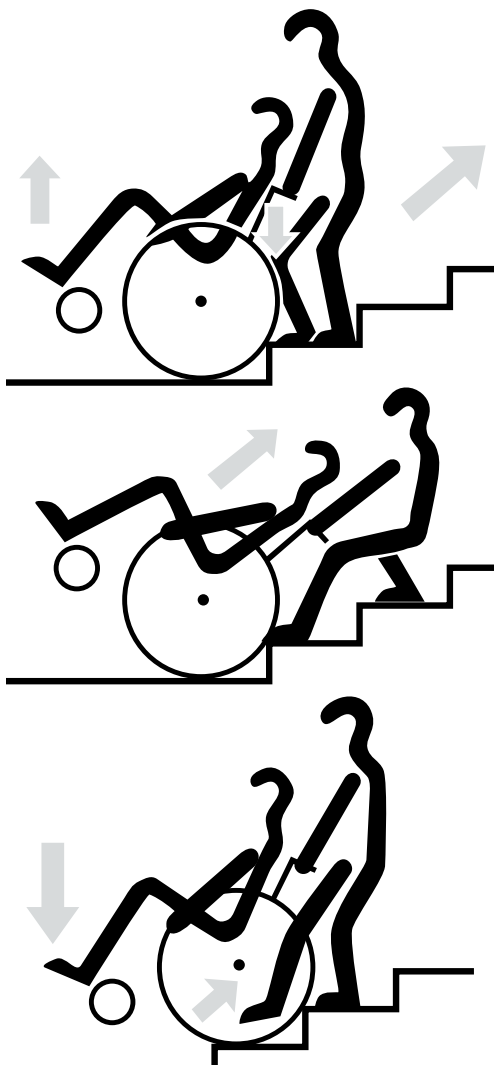
Move the front wheels onto the threshold until the rear wheels touch the edge of the threshold. Grasp the door frame with both hands and pull yourself up. This will save your energy. If the door is very narrow, be careful not to get your fingers caught.

2.3 Using a railing to move up an incline

Pull yourself along with one hand on the railing while the other hand drives the push ring.

III Manoeuvring up Stairs with Help

1 With one helper (for experienced users)



1.1 Pulling the chair up

Note: This only works if the stairs are not too steep. Make sure your push handles are securely attached. They must be tight and not have any play. If you have any bags hanging from the push handles, remove them so your helper will have room for his feet. Move into position with your back towards the first step and tip your chair back. Your helper should be on the first step. His back should be straight, his legs slightly bent and turned to one side.

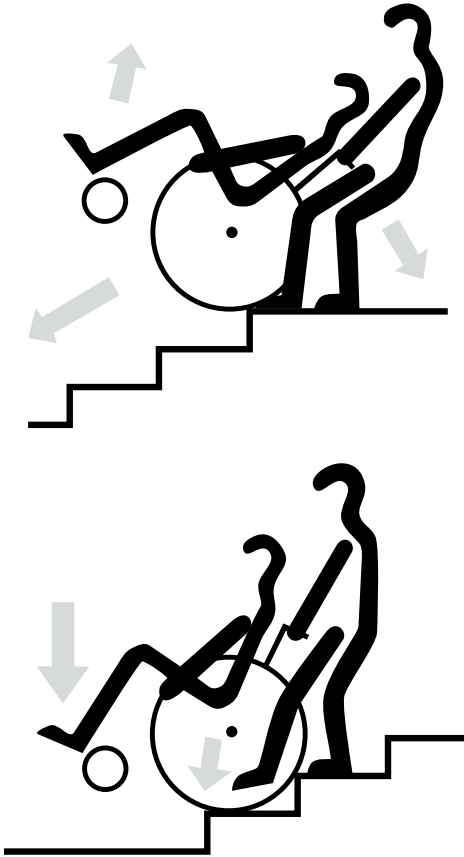
Once your helper has a firm grip on your chair, reach forward on the push rings. Your helper should now lower the backrest so your wheelchair moves past the balancing point into an “over-tipped” position. He should now shift his torso back, bend his leg sharply near the chair and place his opposite foot on the next step. Help him as much as you can. Both of you need to start pulling at the same time, you on the push rings, your helper on the push handles. The backrest of the chair and your helper’s outstretched arms should form a straight line.

When your wheelchair is pulled up, it will return to the normal tipped position. Now on to the second step. Your helper’s leg nearest your wheelchair moves up to the next step. You must develop a joint rhythm. You can communicate the rhythm with verbal cues such as: “and one,” “and two” or “heave.”

You can also practice this exercise in a dry run first. Your helper should lower you on command, and with your next command you indicate that you will pull simultaneously.

1.2 Lowering the chair

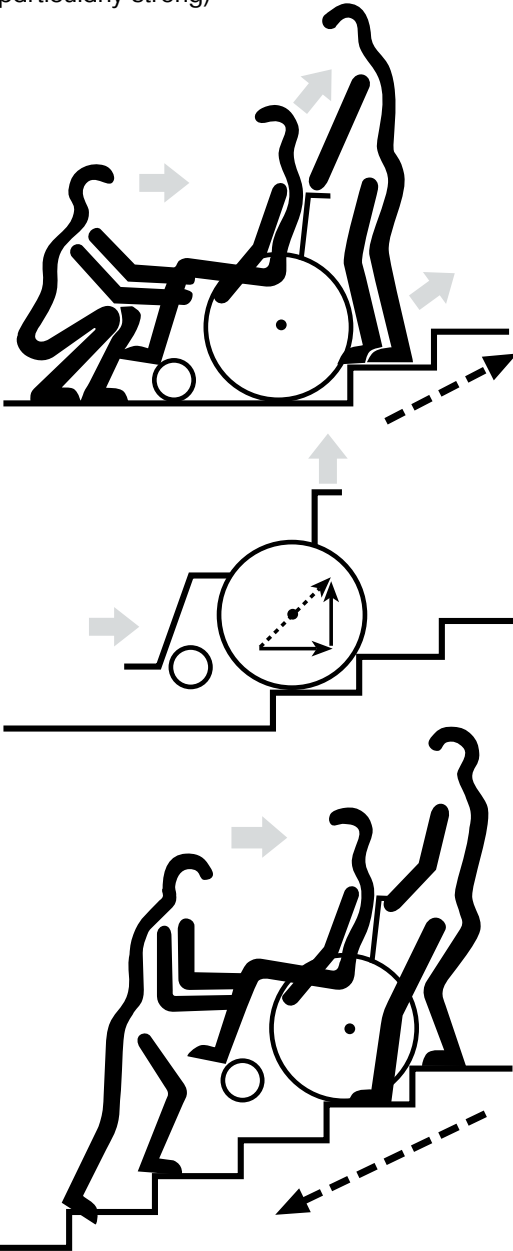
Note: This only works if the stairs are not too steep. Your helper should place one leg between the rear wheels of your wheelchair. At the moment it is lowered, your tipped wheelchair moves into an “over-tipped” position. At the same time, your helper should brake using the push handles and you should brake using the push rings. Your helper should keep his back as straight as possible.



Now he bends his knees and with his upper body leaned backwards uses his body weight to slow the wheelchair as he lowers it. On the next step he should reset his legs, which will easily bring the wheelchair into an upright position. As soon as you reach the step, loosen your grasp so he can push you to the next edge. When the chair starts down again, resume braking gently.

2 With two helpers

(if the individual steps are high, if the wheelchair is heavy, or if the user's arms are not particularly strong)



2.1 Pulling the chair up

The rear helper should stand in a walking posture behind your wheelchair. The front helper should squat and grasp the front frame tubes at the level of the rear axle.

Keep your hands on the armrests or in your lap. You cannot help when using this technique. Trust your helpers; they would never let go of you. Your wheelchair is upright on the floor level. On command, the upper helper pulls up on the push handles while the lower helper pushes the wheelchair into the step, parallel to the floor. He must not push upwards, as this force would place an extra load on the upper helper. The wheelchair must remain upright (do not tip back), or else the lower helper cannot push the chair straight into the steps. Your helpers should reset their feet on each step.

2.2 Lowering the chair

When lowering the chair, the lower helper brakes by pushing the (upright – not tipped) wheelchair straight into the step. The upper helper holds the push handles tightly to brake. The lower helper will bear the greatest force while the upper helper secures the wheelchair and maintains the proper position.

Tip: Both your helpers should make sure they keep their backs straight and let their legs provide the power or squat down.

For this exercise, you should choose two people you trust absolutely. Have them carry you up once and back down. This will acquaint you with the sensation of being in the air in your chair. If it ever becomes necessary for you to be carried (possibly by two strangers), you will not feel as ill at ease.

So much for the basic techniques. I hope you were able to try everything and learn the techniques. If you didn't get through one or two of the exercises so well because you didn't have the strength or function, or if you didn't feel secure, don't give up hope.

Try to do as much as possible with all your strength. Practice and find out how you can compensate for some things. I'll tell you honestly, I can't do everything either. For instance, I feel more secure manoeuvring down an incline if I lean my upper body back and roll down the slope slowly.

In closing, I'd like to give you a couple of tips. You might one day be in the same situations I was in:

- I transport a lot of things held between my knees. Even a cup of coffee (sometimes it's just easier than manoeuvring with one hand). Just make sure you don't fill the cup as full as you used to, or use a larger cup. Just rolling over the transition strips between rooms has resulted in numerous stains on my pants. (Of course, using an insulated cup with a lid mostly solves this problem.)
- Convert your home with the help of family or friends in such a way that you can do as much as possible alone. Simply storing as many things as possible on lower shelves is a great help. Your goal is to be as self-reliant as possible.
- When you go shopping and hang your purchases on the back of your chair, remember that your balance is now distributed differently – especially when you tip back. And when you tip your chair, remember that your purchases might be dragging on the ground. Even when you transport items on your lap, it is difficult to manoeuvre up an incline, for instance, because you have to lean your upper body forward. The object may get in your way. Think outside the box. Manoeuvre up an obstacle backwards or set your bag on the curb first. Get over the hurdle and then set the bag back on your lap. You can almost always find a solution.
- If you are ever at a loss for a solution and someone offers to help you, don't be shy about accepting it. It doesn't mean you can't do anything for yourself. If you think you can manage this or that situation, just decline the offer graciously. A lot of people simply don't know how to behave around a person

in a wheelchair. But if we turn them away gruffly, they may not offer help to any wheelchair user again (they won't dare to) – help that you might be able to use. There will always be harsh people who just say “No.” Rise above them – the next person will be friendly, I promise. You'll also have to get used to being stared at. Eventually you won't even notice any more. You're something special – they can't help but stare. :o)

I could write much more, but I wasn't planning on writing a novel. I hope I've been able to support you a little. If you have suggestions or questions, please drop me a line. I'll be happy to answer your questions as best as I can!

My e-mail address: fischer@ottobock.de

I wish you much success and happiness with your new wheelchair, and my best wishes for the future.

Yvonne Fischer





Bonjour,

Merci de bien vouloir prendre le temps de feuilleter cette brochure. Je souhaite me présenter brièvement: je m'appelle Yvonne Fischer, je suis née en 1981 et j'évolue en fauteuil roulant depuis l'année 2000. Suite à un accident de moto, je souffre d'une paraplégie partielle. Par conséquent, je peux tout à fait comprendre ce qu'une personne peut ressentir lorsqu'elle est condamnée à passer le reste de sa vie dans un fauteuil roulant.

Je vous accompagnerai tout au long de cette brochure !

A partir des exercices suivants, je vous exposerai les techniques fondamentales relatives au maniement du fauteuil roulant et vous expliquerai quelques techniques pour une utilisation au quotidien. Cependant, je souhaite tout d'abord que vous vous posiez quelques questions au sujet de votre nouvel outil auxiliaire. Evitez par exemple de le considérer comme une chose que personne ne souhaite avoir car cela va de soi. En effet, personne ne désire évoluer en fauteuil roulant. Il s'agit tout simplement d'une nécessité. Considérez-le donc à partir d'un autre angle. En effet, votre fauteuil peut vous permettre de regagner une petite ou grande part d'autonomie. Même en

fauteuil roulant, vous pouvez conquérir le monde. Pour cela, vous devez parfaitement maîtriser l'outil et lui faire confiance. Dans la présente brochure, je vous expliquerai dans un premier temps les techniques fondamentales nécessaires au maniement du fauteuil roulant et vous exposerai par la suite quelques astuces destinées à vous faciliter la vie quotidienne. Votre fauteuil roulant est l'outil qui vous permet de vous déplacer, d'entrer en contact avec le monde extérieur, de réintégrer la vie sociale, si vous le désirez. Entrez en harmonie avec votre fauteuil roulant. En effet, c'est pour cela qu'il fait partie de votre vie.

Chaque personne assise en fauteuil roulant présentant un tableau clinique autre, c.-à-d. qu'elle dispose de fonctions du bras, d'une stabilité corporelle et de forces autres, vous allez devoir tester où sont vos forces et vos limites. Tout comme nous autres, tous les conducteurs de fauteuil roulant sont différents. Je ne souhaite pas vous catégoriser. Très souvent, j'ai vu à quel point les personnes disposant de forces largement inférieures aux miennes, sont capables de bien plus.

Commençons tout d'abord par les techniques et les différents exercices.

I Techniques fondamentales relatives au maniement du fauteuil roulant

1 Positionnement correct dans le fauteuil roulant



Veillez à être assis confortablement, tenez-vous droit et adossez-vous directement au dossier du fauteuil. Vos bras reposent en toute souplesse sur les protège-vêtements ou sur les accoudoirs.

Veillez à ce que vos jambes reposent correctement sur le repose-pied monobloc / sur les repose-pieds. En cas de contrôle réduit du bassin et de soutien réduit des jambes, il est recommandé d'incliner le siège de 4 à 6 cm (la personne ayant adapté le fauteuil à vos besoins veillera au respect de ces consignes).

Veillez à vous asseoir le plus directement possible au-dessus de l'axe des roues arrière.

Pour les tétraplégiques, cet axe est souvent décalé d'un logement d'essieu vers l'arrière.

2 Comment se tenir, démarrer, pousser et freiner ?



2.1 Positionnement des mains

Posez les mains sur les pneus à main courante. Le pouce repose déplié sur le pneu à main courante tandis que les autres doigts enveloppent en toute souplesse la main courante.

S'il vous est impossible de positionner vos doigts ainsi, veuillez alors utiliser la surface d'appui la plus grande possible (éminence thénar).



2.2 Démarrage

Veillez à toujours être assis correctement dans le fauteuil. Positionnez vos mains, tel que décrit au paragraphe 2.1, légèrement en retrait par rapport au point le plus élevé du pneu à main courante. Inclinez légèrement le buste vers l'avant, maintenez vos bras et vos coudes le plus près possible du corps et créez une tension dans vos bras et vos mains. Les personnes disposant d'une stabilité réduite doivent s'incliner au maximum vers l'avant afin de mobiliser le davantage de force.

2.3 Pousser

Exercice préalable: serrez les freins à bloc. Faites avancer le fauteuil en glissant vos deux mains simultanément le long de la main courante, en direction des petites roues avant. Une fois vos bras tendus, retirez vos mains de la main courante et remettez vos bras en position initiale (légèrement en retrait par rapport au point le plus élevé du pneu à main courante).

Répétez cet exercice plusieurs fois à l'arrêt – «pousser», relâcher, ressaisir.

2.4 Freiner

Exercice préalable: inclinez le buste autant que possible vers l'arrière – vous devez vous sentir en sécurité.

Tendre à présent les bras vers le bas tout en empoignant et serrant normalement. Revenez ensuite en position de démarrage et de conduite. Exercez ce mouvement du tronc et du dos et entraînez-vous à saisir les pneus à main courante.



Exercez désormais tous les mouvements en même temps. Veillez à disposer de suffisamment d'espace et à ce qu'aucun objet ne se trouve sur votre trajectoire. Desserrez les freins et mettez-vous en position de départ. Poussez ensuite deux à trois fois tout en inclinant légèrement le buste. Inclinez-vous ensuite vers l'arrière et freinez en tendant les bras et serrant les pneus à main courante à l'aide de vos mains.

Astuce: laissez les mains courantes glisser lentement à travers vos mains de manière à éviter tout freinage trop abrupt.

3 Tourner et diriger



3.1 Tourner sur place

Vers la gauche: saisissez le pneu à main courante un peu en retrait par rapport à son point le plus élevé à l'aide de la main gauche, puis saisissez-le un peu après ce même point à l'aide de la main droite. Encore un peu ! Vous devez désormais bouger les deux mains en même temps. Tandis que vous faites tourner le pneu à main courante vers l'arrière à l'aide de la main gauche, poussez-le à l'aide de la main droite. Laissez le pneu à main courante glisser lentement à travers vos mains et effectuez des petits mouvements. Petit à petit, vous remarquerez qu'il vous faudra peu de temps pour maîtriser complètement l'exercice.

Ver la droite: procédez de la même manière, à la seule différence que la main gauche pousse et la main droite serre. Il est important que vous effectuiez les mouvements exactement en même temps ! L'adjectif synchrone est ici de rigueur ! :o)

3.2 Tourner dans un espace libre

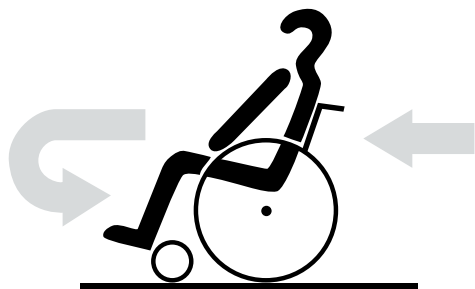
Approchez-vous latéralement de l'espace libre (porte etc.) jusqu'à ce que le milieu de la roue interne se trouve à peu près au niveau de la première arête de l'espace libre. Serrez ensuite la roue intérieure et poussez la roue extérieure vers l'avant. Passez ensuite à travers la porte en poussant à l'aide des deux mains. Veillez à ne pas vous coincer les doigts !

3.3 Tourner à l'aide d'une seule main Inclinez le buste légèrement vers l'avant. Tendre une main vers l'avant et saisir les pneus à main courante au niveau de leur partie inférieure. Tourner la roue vers l'arrière, lentement dans un premier temps, puis par saccades dans un second temps.

Astuce: répétez cet exercice plusieurs fois jusqu'à ce que vous sachiez parfaitement quand vous devez tirer par saccades.

3.4 Diriger et tourner pendant la conduite

Exercice préalable: répétez dans un premier temps les exercices de freinage. Entraînez-vous à freiner de manière lente et dosée.



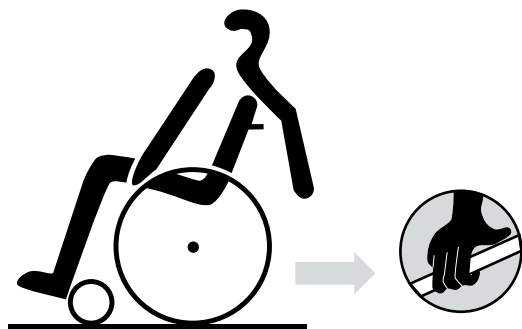
Poussez désormais votre fauteuil deux à trois fois, inclinez le buste vers l'arrière et freinez lentement à l'aide d'une seule main. Vous constatez alors que votre fauteuil se dirige dans la direction dans laquelle vous avez freiné.

Répétez l'exercice en changeant de main, alternez grands et petits virages et exercez-vous ainsi à diriger votre fauteuil. Poussez de nouveau votre fauteuil, inclinez le buste vers l'arrière, freinez les pneus à main courante, saisissez un pneu à main courante à bloc et tirez-le par saccades. Comme vous pouvez le voir, vous êtes désormais parvenu à diriger et tourner votre fauteuil durant la conduite. Exercez-vous jusqu'à maîtriser l'exercice entièrement. Accordez-vous une pause !

3.5 Diriger et tourner à l'aide d'une seule main

Inclinez le buste légèrement vers l'arrière puis, à l'aide de la main opposée et des phalanges avant des doigts, freinez le pneu à main courante tout en maintenant le bras tendu. Si la roue est à l'arrêt, vous devez l'accélérer vers l'arrière à l'aide d'un mouvement bref de la main. Ainsi, vous pouvez tourner le fauteuil à l'aide d'une seule main.

Astuce: en freinant de manière dosée et en poussant vers l'arrière, vous pouvez parcourir des courbes et virages d'amplitudes diverses.



4 Reculer et freiner

Attention: reculer et freiner doivent être appris en même temps !!

4.1 Reculer / freiner

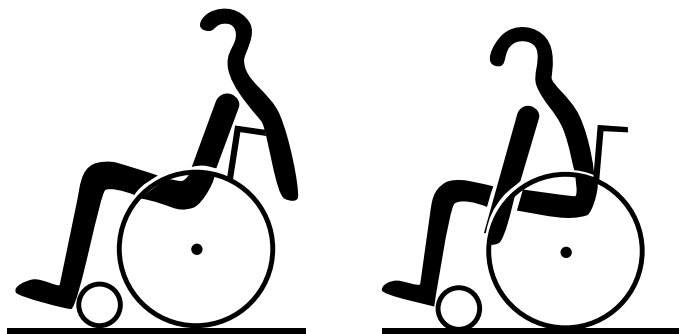
Exercice préalable: installez-vous de manière à ce que votre buste repose correctement contre le dossier. A l'aide de vos mains, palpez l'ensemble du pneu à main courante. Tirez désormais le pneu à main courante vers l'arrière de la même manière que vous le pousseriez vers l'avant. Réalisez tout d'abord l'exercice à l'arrêt (sans réellement reculer). Faites glisser le pneu à main courante vers l'avant et tirez-le ensuite de nouveau vers l'arrière.

Effectuez ensuite une véritable marche arrière en donnant quelques à-coups.

Freinez le fauteuil en enroulant vos mains autour du pneu à main courante au niveau le plus élevé de ce dernier.

Exercez-vous à reculer et freiner sur commandement.

Astuce: toujours bouger le tronc avant que les mains ne saisissent le pneu à main courante !



4.2 Rotation libre à partir d'une marche arrière

Attention: veillez de nouveau à disposer de suffisamment d'espace afin d'éviter toute cassure d'objets...

J'ai dû réaliser cet exercice seule dans un premier temps « à sec » et me suis vraiment amusée.

Exercice préalable: reculer dans un premier temps « à sec ». Pour ce faire, inclinez le buste au maximum vers l'avant et recouvrez vos jambes à l'aide de vos mains.

C'est parti: poussez de toutes vos forces deux fois vers l'arrière et inclinez le buste vers l'avant. Le fauteuil roulant tourne alors de manière autonome sur son propre axe et avance de nouveau. La direction exacte peut être influencée uniquement dans une certaine mesure.

Astuce: réalisez l'exercice sans pousser trop fort au début, car plus vous poussez fort, plus la rotation est rapide.

5 Marche avant à l'aide d'une main

5.1 Marche avant

Exercice préalable: réalisez tout d'abord l'exercice pour savoir s'il vous paraît plus simple en inclinant le buste vers l'avant. Dès que vous avez identifié la position vous permettant de concentrer le maximum de force possible pour pousser, maintenez-la. Si le fait de vous incliner vers l'avant ne vous avantage pas, restez assis droit.

Cet exercice est plus simple lorsqu'une personne vous pousse et vous continuez de pousser fortement à l'aide d'une main.

Répétez l'exercice plusieurs fois et essayez de suivre une ligne droite. Je trouve cet exercice assez compliqué. Mais c'est en forgeant qu'on devient forgeron !

5.2 Démarrer à l'aide d'une seule main

Exercice préalable: Faites tourner le fauteuil en le tirant vers l'arrière plusieurs fois à l'aide d'une seule main et inclinez de nouveau le buste vers l'avant. Au terme de la rotation, le fauteuil roulant effectue toujours une légère marche vers l'avant (tout comme lors de la rotation en marche arrière).

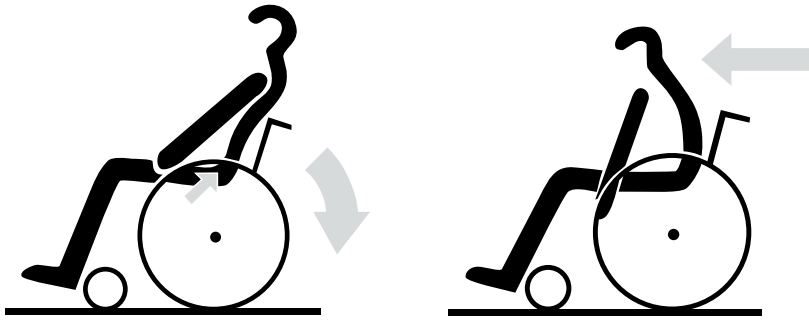
Faites désormais tourner le fauteuil en le tirant vers l'arrière. Inclinez-vous ensuite vers l'avant, contrez légèrement et continuez de pousser de toutes vos forces à l'aide d'une seule main.

Si vous constatez que le fauteuil dévie de sa trajectoire, tournez-le de 200° (rotation excessive), ralentissez-le légèrement jusqu'à regagner la trajectoire initiale et rouler tout droit.

Si vous souhaitez par exemple tourner à gauche et poussez à l'aide de la main droite, saisissez le pneu à main courante gauche de la main droite et freinez-le légèrement. Si vous voulez tourner à droite, freinez légèrement le pneu à main courante droit. Je suis sûre qu'après quelques exercices, vous y parviendrez également à l'aide d'une seule main sans intervertir.

Vous allez certainement devoir exercer souvent cette technique. Elle peut s'avérer très utile lorsque l'on souhaite porter une tasse par exemple.

Astuce: exercez-vous avec un gobelet vide. Déplacez-le d'un point A vers un point B à l'aide d'une seule main – vous y arriverez sans difficultés !



6 Basculement et équilibre du fauteuil roulant

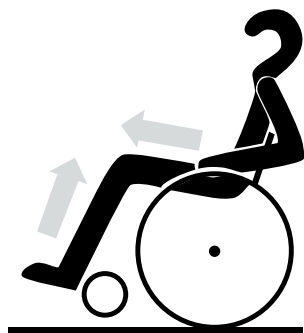
Pour les exercices suivants, vous avez besoin d'une personne connaissant le maniement du fauteuil et en qui vous avez confiance. Ainsi, vous n'aurez plus peur de basculer vers l'arrière. Pour apprendre les techniques de basculement et d'équilibre, il est généralement fait appel à un tapis de sol pour exercices sportifs. Si vous avez uniquement la possibilité de vous entraîner à la maison, vous pouvez alors empiler plusieurs couvertures les unes sur les autres (leur épaisseur doit être comprise entre 2 et 3 cm).

Astuce: je souhaite tout d'abord que vous vainquiez votre peur de basculer vers l'arrière. Pour ce faire, la personne qui vous assiste doit se positionner derrière vous, saisir les poignées et vous faire basculer lentement vers l'arrière jusqu'à ce que vous reposiez sur le sol ou le tapis. Observez ce faisant la manière dont vous vous tenez. Quels muscles se contractent-ils ? Inclinez-vous automatiquement le buste vers l'avant ? Vos jambes basculent-elles vers l'arrière à travers le cadre ? Si oui, je vous conseille d'utiliser une bande molletière ! Veillez à la manière dont vous réagissez. Ressentez-vous une peur croissante ? Respirez-vous de plus en plus rapidement ?

Tous ces éléments seront vraisemblablement réunis lors du premier essai. C'est tout à fait normal, personne n'aime bien tomber en arrière. Si vous répétez l'exercice plusieurs fois, vous allez remarquer que rien ne peut vous arriver et que la confiance vous gagne progressivement.

6.1 Basculement du fauteuil roulant (légère surélévation des roues avant)

Attention: si un support de basculement est monté sur votre fauteuil, veuillez tout d'abord le rabattre !



Inclinez le buste légèrement vers l'arrière puis saisissez à l'aide de vos mains, comme toujours, le pneu à main courante un peu en retrait par rapport au point le plus élevé. Poussez désormais vers l'avant par saccades. Vous constatez que les roues avant du fauteuil se soulèvent légèrement pour ensuite regagner le sol.

Astuce: la personne qui vous accompagne doit se placer derrière vous de manière à ce que vous sentiez en sécurité.

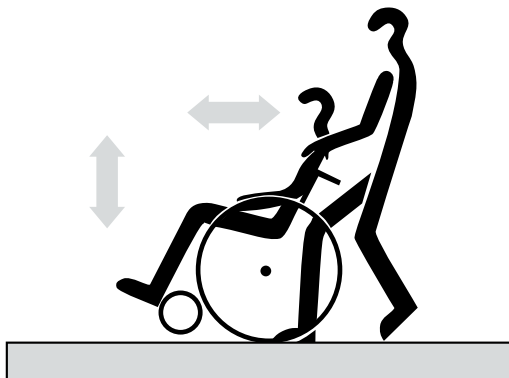
Répétez l'exercice plusieurs fois jusqu'à le maîtriser suffisamment.

6.2 Equilibrage

Réalisez cet exercice accompagné de votre assistant. Il vous pousse sur le tapis et se positionne directement derrière vous. Il pose ses mains sur vos épaules (les doigts devant, les pouces derrière). En tirant légèrement vers l'avant au niveau des épaules, votre assistant déclenche un basculement.

Vos mains sont toujours positionnées sur le pneu à main courante !

Vous vous trouvez désormais en position d'équilibre. Observez vos genoux, ils se croisent alternativement et lentement. De plus, vous essayez de compenser l'équilibre à l'aide de vos bras. Répétez ces mouvements, en avant et en arrière. Essayer de maintenir le point où les roues avant restent suspendues en l'air. Vous devez également travailler avec le tronc ; celui-ci permet également d'équilibrer la position. Votre assistant vous aide toujours à l'aide de ses doigts et vous permet de regagner la position d'équilibre correcte. Si vous avez compris le truc (pour ma part, j'ai mis le temps à maîtriser l'exercice), entraînez-vous accompagné de votre assistant, même sur sol normal. Pour finir, essayez l'exercice sans l'aide de personne. Votre assistant doit cependant toujours se situer derrière vous de manière à pouvoir vous retenir en cas d'urgence.



7 Reculer à partir de la position d'équilibre

Essayons dans un premier temps cet exercice sur le tapis. Vous maîtrisez le basculement ? Très bien ! Vous vous êtes donc déjà beaucoup entraîné, avec succès !

Faites à présent basculer le fauteuil. Une fois après avoir atteint une position d'équilibre sûre, balancez-vous plusieurs fois. Tirez les pneus à main courante volontairement vers l'arrière, lentement et progressivement. Vous constaterez que vous ne pourrez reculer que pas à pas. Regagnez ensuite la position normale. Répétez l'exercice jusqu'à ce que vous n'ayez plus peur de tomber en arrière.

8 Avancer à partir de la position d'équilibre

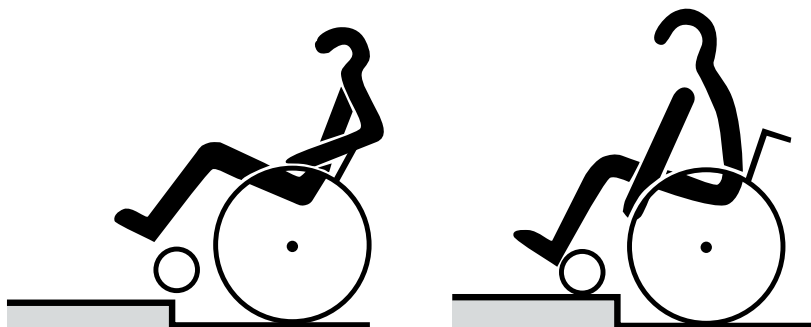
Commençons également par nous entraîner sur le tapis. Faites basculer le fauteuil, balancez-vous de nouveau légèrement jusqu'à avoir trouvé la position idéale. Poussez ensuite les pneus à main courante légèrement vers l'avant et glissez vos mains vers l'arrière pour pousser de nouveau vers l'avant. Cette manoeuvre s'effectue uniquement progressivement dans un premier temps. Entraînez-vous jusqu'à ce que vous soyez sûr de ne pas tomber en arrière.

Accordez-vous désormais une longue pause, vous avez déjà fait beaucoup !

Astuce: exercez-vous à rester en équilibre et entraînez-vous à avancer et reculer sans tapis ! Pour finir, entraînez-vous accompagné de votre assistant, dehors, sur le trottoir. Très vite, vous constaterez que les revêtements de sol (plaques, pavés etc.) constituent un réel défi et différent tout à fait des escaliers, du linoléum ou du parquet. Je reste tout de même convaincue que vous finirez par maîtriser l'exercice tout aussi bien.

9 Franchir le tapis (l'obstacle) depuis la position d'arrêt

Voici un exercice très difficile pouvant s'avérer très utile au quotidien. Malheureusement, toutes les routes ne sont pas planes et lisses et toutes les bordures de trottoir ne sont



pas abaissées. La technique suivante doit vous permettre de ne pas avoir constamment à les contourner.

OK, c'est parti. Approchez-vous le plus près possible du tapis (de l'obstacle). Saisissez de nouveau le pneu à main courante un peu en retrait par rapport à son point le plus élevé. Surélevez les roues avant de manière saccadée (tout comme lors du basculement) et rabaissez-les de nouveau de manière à ce qu'elles reposent sur l'obstacle. Inclinez-vous désormais loin vers l'avant et poussez les pneus à main courante vers l'avant jusqu'à avoir franchi l'obstacle.

Astuce: plus l'obstacle est élevé, plus la force à fournir est importante. N'oubliez pas votre anti-basculé. En effet, selon la hauteur de l'obstacle, vous risqueriez de rester bloqué.

10 Descendre du tapis (de l'obstacle)

Cet exercice est un peu plus compliqué. Désignez de nouveau une personne devant se tenir derrière vous, il ne vous arrivera rien ! Roulez sur le tapis. Mettez-vous en équilibre et balancez-vous. Approchez-vous lentement du bord du tapis. Restez en équilibre et faites glisser les pneus (vous êtes toujours en position de basculement). Lorsque les roues arrière touchent le sol, serrez les à bloc et inclinez le buste légèrement vers l'avant. Le fauteuil regagne alors sa position normale.

Astuce: vous pouvez également descendre des obstacles à hauteur réduite en marche avant. Si la hauteur de ces obstacles est cependant trop élevée, les premiers éléments à entrer en contact avec le sol sont le repose-pied monobloc ou les repose-pieds (ce qui risque de rayer et d'endommager le fauteuil roulant) !

Vous avez désormais appris ou tout du moins lu les techniques fondamentales ! :o) Exercez-vous jusqu'à ce que vous soyez en mesure de réaliser tous les exercices seul et en toute confiance.

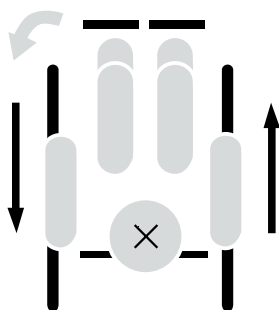
II Tâches quotidiennes

1 Mise en pratique des techniques de maniement

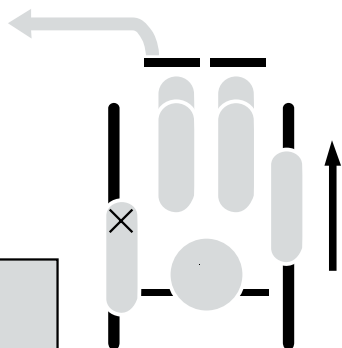
Dans cette partie, je répète quelques techniques et tente de trouver un exemple approprié à chaque situation.

1.1 Tourner sur place

Vous souvenez-vous de la procédure à suivre ? Une main pousse tandis que l'autre tire ! L'axe de rotation du fauteuil roulant est situé entre les axes des roues arrière (sous l'assise). Lors d'une rotation rapide, pensez au fait que le fauteuil est plus long sur le devant.



Astuce: les pièces étroites telles que la salle de bain, les toilettes ou encore le couloir etc., se caractérisent généralement par la présence d'objets à même le sol. Faites attention en tournant. Dosez vos mouvements de poussée et interrompez la rotation avant même d'entrer en collision avec un obstacle (mon lave-linge a déjà beaucoup souffert).



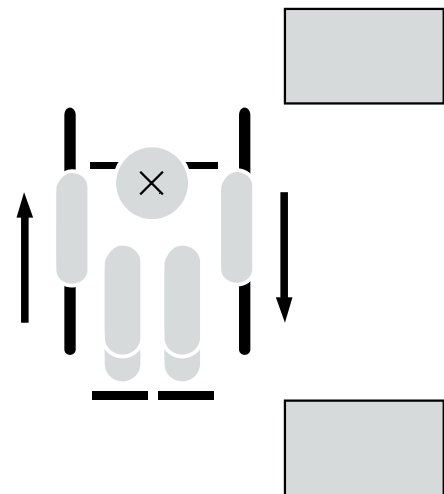
1.2 Tourner à partir d'une marche avant

Vous souvenez-vous de la procédure à suivre ? Exactement, veillez à ce que la roue motrice ait passé le cadre de la porte par ex. Freinez la roue intérieure et poussez la roue extérieure vers l'avant.

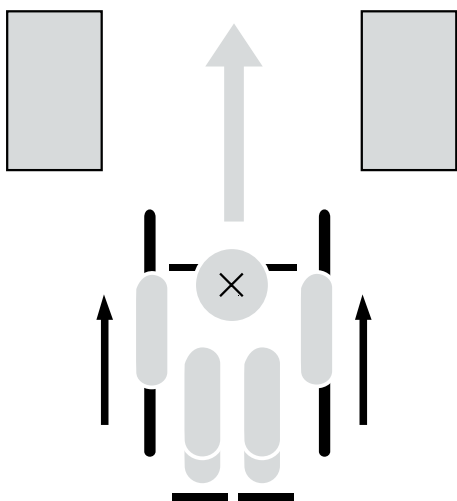
Astuce: en règle générale, vous franchissez les portes en avançant tout droit. Cependant, dans les restaurants, les couloirs menant aux toilettes sont plutôt étroits. Je vous conseille alors d'utiliser cette technique.

1.3 « Se garer » en marche arrière

Veillez à vous approcher de l'espace libre en vous positionnant latéralement par rapport à ce dernier. Votre axe doit se trouver environ au centre de l'espace libre. Effectuez ensuite une rotation sur place jusqu'à ce que vous vous trouviez positionné exactement entre les deux arêtes. Reculez lentement, n'hésitez pas à jeter un léger coup d'oeil par dessus vos épaules, inclinez le buste vers l'avant et freinez dès que vous avez atteint l'endroit souhaité.

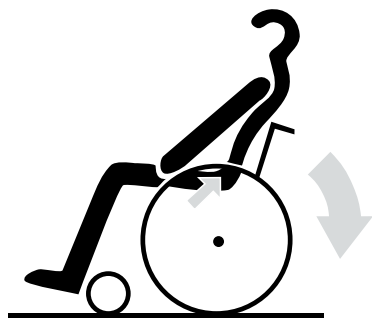


Astuce: si vous désirez entrer dans un ascenseur étroit, faites-le de manière à pouvoir en sortir en marche avant. En effet, de nombreux ascenseurs ne permettent pas d'effectuer une rotation sur place. Entrez toujours dans de tels ascenseurs en marche arrière !

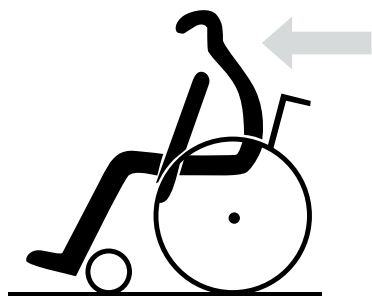


1.4 Marche avant à l'aide d'une main

A la maison, vous faites souvent face à des situations dans lesquelles vous ne pouvez pas tout transporter sur vos genoux. Aidez-vous également en tirant à l'aide d'une main sur des objets solides (bordure de table, commode etc.) ou poussez à l'aide des deux bras et saisissez l'objet tout en avançant (ne pas saisir une tasse de thé chaude).



Astuce: prenez une assiette dans la main et transportez-la dans une autre pièce ou du buffet à la table. Poussez à l'aide de la main libre. Si votre fauteuil commence à dévier de sa trajectoire, saisissez immédiatement l'autre pneu à main courante ou prenez l'assiette dans l'autre main et continuez de pousser à l'aide de la main libre. Tout ceci doit se passer pendant la conduite, c'est à dire relativement rapidement afin d'éviter d'avoir à redémarrer – c'est le plus difficile.



1.5 Franchir les bordures de trottoir

Si vous ne vous faites pas assez confiance, faites vous accompagner !

1.5.1 Monter

Vous parviendrez certainement à monter sur une bordure de trottoir en vous en approchant le plus possible et en la franchissant après vous être arrêté. Une telle manoeuvre requiert énormément de force de votre part. La manière la plus simple de franchir la bordure est

de le faire pendant que vous avancez. Pour cela, vous devez savoir exactement à quel moment vous devez basculer votre fauteuil. Si vous le basculez trop tôt ou trop tard, vous rentrez directement en collision avec la bordure (ceci m'arrive encore aujourd'hui lorsque je ne fais pas attention).

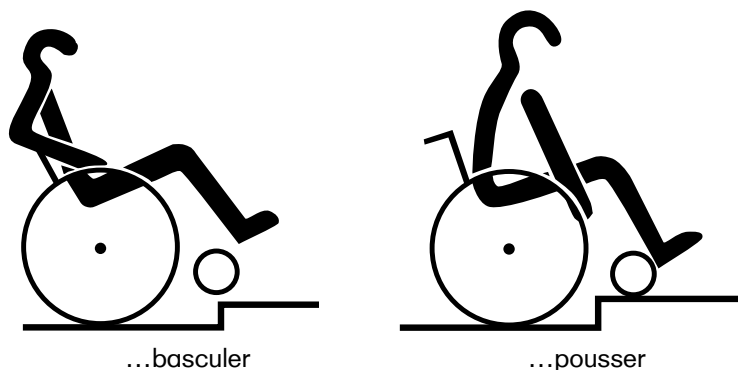
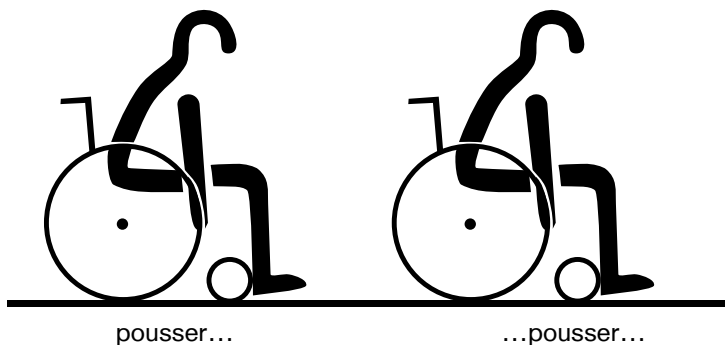
Exercice préalable:

Approchez-vous du trottoir en marche arrière. Poussez ensuite trois fois tout droit et freinez. Effectuez une rotation sur place en direction de la bordure de trottoir.

La distance vous séparant du trottoir est désormais idéale pour que vous parveniez, après avoir poussé deux fois, à placer les roues avant sur la bordure en les surélevant. N'oubliez pas d'incliner le buste !

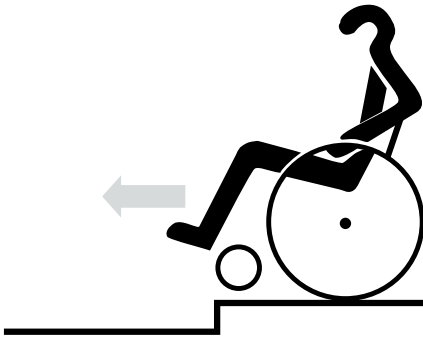
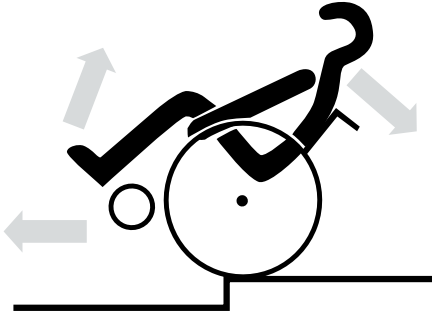
Astuces:

- Surélevez les roues avant qu'à hauteur nécessaire pour franchir l'obstacle.
- Lors de l'abaissement des roues avant, veillez à les poser en douceur.
- Les roues avant doivent reposer sur le trottoir avant même que les roues arrière n'entrent en contact avec la bordure du trottoir.
- Une fois sur le trottoir, avancez un peu avant d'immobiliser votre fauteuil.
- Exercez-vous sur une bordure de trottoir dans une rue calme.



1.5.2 Descendre

Vous souvenez-vous toujours comment faire pour descendre ? Exact. Vous basculez votre fauteuil et avancez en vous balançant jusqu'à la bordure du trottoir. Au moment où vous descendez du trottoir, basculez davantage le fauteuil et laissez-vous lentement glisser en laissant doucement glisser le pneu à main courante entre vos doigts. Les roues atteignent le sol en douceur.



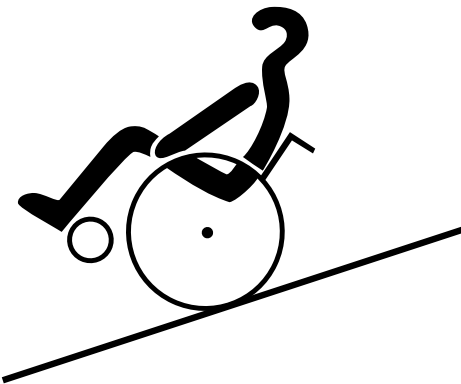
Possibilité 2:

tout en avançant, basculez légèrement le fauteuil roulant. Lorsque les roues arrière s'abaissent, continuez de pousser sans attendre. Votre fauteuil atterrit sur ses quatre roues. J'appelle cela la technique du saut de trottoir. Le saut n'est cependant pas tout à fait amorti et votre corps s'écrase un peu dans le fauteuil. Cependant, cette technique est souvent la plus rapide.

1.5.3 Descendre de biais (pour les personnes entraînées)

Cette technique est quasiment identique à la descente dosée de la bordure de trottoir. A partir du point d'équilibre, vous devez basculer vers l'arrière jusqu'à ce que vous trouviez la résistance vous permettant de freiner avec les mains. Laissez les pneus à main courante glisser à travers vos doigts (lentement). Vous pouvez contrôler votre vitesse en renforçant le degré de basculement et de freinage.

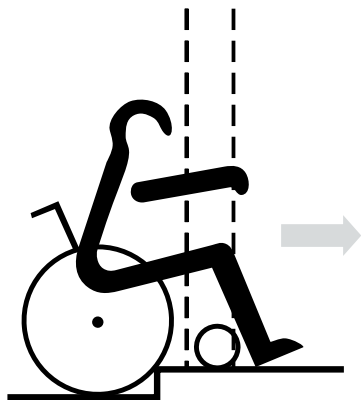
Astuce: sur une pelouse, essayez de descendre un léger versant. Veillez à ce que les roues avant n'entrent en contact avec le sol uniquement après que vous soyez arrivé en bas. Désignez une personne devant vous assister si vous ne vous sentez pas encore entièrement sûr.



2 Besoin d'aides supplémentaires

2.1 Contourner un coin ou un obstacle

L'axe arrière ayant une fois dépassé le coin ou l'arête arrière de l'objet à contourner, une légère pression exercée sur le mur ou sur l'objet suffit pour que le fauteuil dévie de la trajectoire souhaitée.



2.2 Franchir le seuil d'une porte

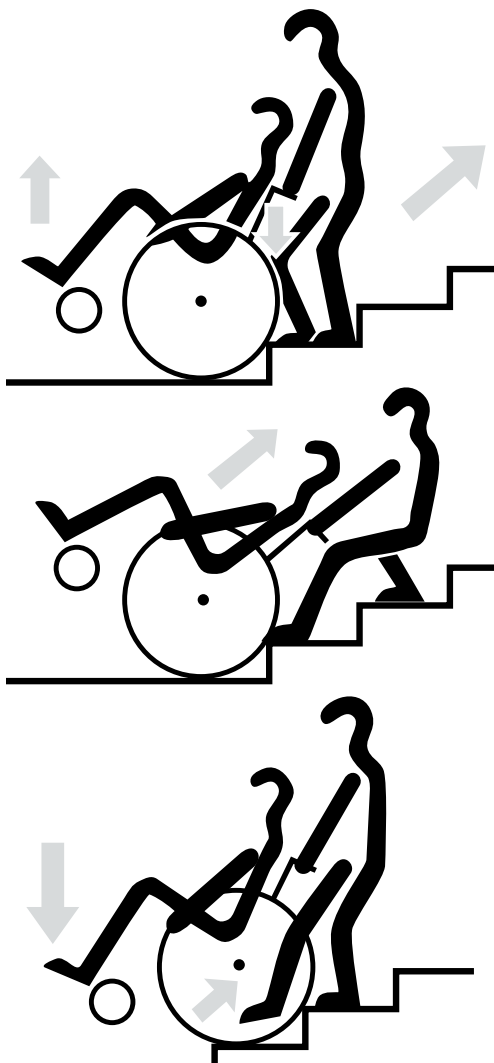
Posez les roues avant sur le seuil, jusqu'à ce que les roues arrière entrent en contact avec la bordure du seuil. Saisissez le cadre de la porte à l'aide des deux mains et hissez-vous. Vous économisez ainsi vos forces. Lorsque les portes sont très étroites, veillez cependant à ne pas vous coincer les doigts.

2.3 Monter une cote en s'aidant de la rampe

Hissez-vous en tirant sur la rampe à l'aide d'une main tandis que l'autre pousse le pneu à main courante.

III Montée d'escaliers assistée

1 A deux (pour les personnes entraînées)



1.1 Monter

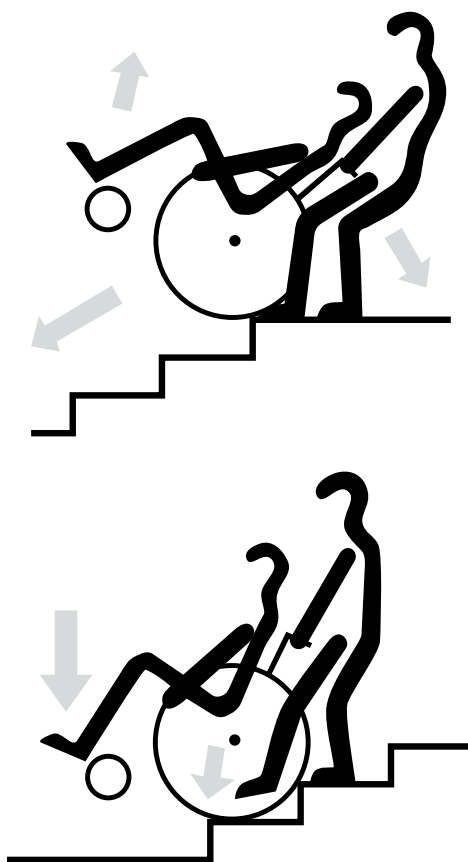
Veillez à ce que les poignées de poussée de votre fauteuil soient solidement montées. Elles ne doivent pas pouvoir bouger. Retirez tous les sacs éventuellement suspendus aux poignées de poussée de manière à ce que la personne qui vous assiste dispose de suffisamment de place pour ses pieds. Vous vous trouvez le dos face à la première marche et en position basculée ! La personne qui vous assiste se tient sur la première marche. Son dos est droit, ses jambes sont légèrement fléchies et tournées vers le côté.

Dès que la personne qui vous assiste vous tient, saisissez les pneus à main courante loin devant. Votre assistant incline ensuite le dossier de votre fauteuil vers l'arrière de manière à ce que ce dernier entre en position de basculement. Il incline ensuite son tronc vers l'arrière, fléchit fortement sa jambe en la rapprochant du fauteuil et pose l'autre jambe sur la marche suivante. Aidez-le au maximum. Commencez tous les deux par tirer simultanément – vous sur les pneus à main courante, votre assistant sur les poignées de poussée. Le dossier et les bras tendus de la personne qui vous aide forment une ligne.

Lors du hissage, votre fauteuil se trouve en position normale de basculement. Il s'agit désormais de passer à la seconde marche. La jambe de la personne qui vous assiste située à proximité du fauteuil roulant gagne la seconde marche. Vous devez parvenir à trouver un rythme commun. Mettez-vous d'accord en prononçant des phrases courtes telles que:

« et un », « et deux » ou « hop ».

Vous pouvez également réaliser cet exercice « à sec » dans un premier temps. Votre assistant vous laisse descendre sur un premier commandement, et au prochain commandement, vous lui signalez de tirer en même temps.



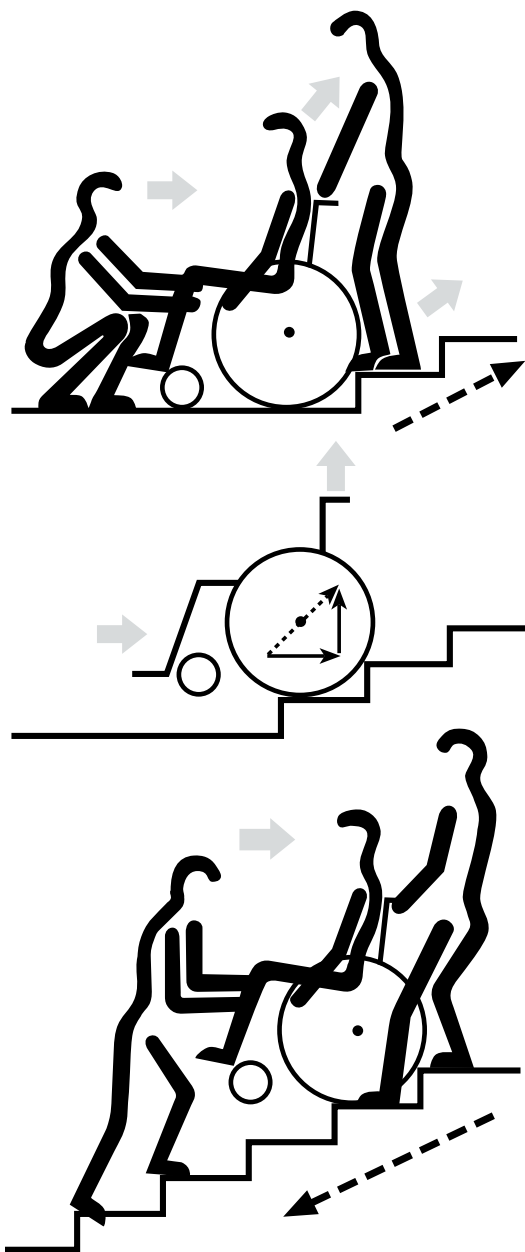
1.2 Descendre

La personne qui vous assiste place une jambe entre les roues arrière de votre fauteuil. Au moment de la descente, votre fauteuil alors en position de basculement est amené en position de surbasculement. La personne qui vous assiste freine en tirant sur les poignées de poussée. Pour votre part, vous freinez en tirant sur les pneus à main courante. Votre assistant doit veiller le plus possible à se tenir droit.

Il fléchit ensuite ses jambes et utilise le poids de son corps pour faire descendre le fauteuil en inclinant le buste vers l'arrière. Ses jambes atteignent alors la marche suivante ; ce qui ramène légèrement le fauteuil en position droite. Dès que vous reposez sur la marche, desserrez légèrement les pneus à main courante de manière à ce qu'il puisse vous pousser jusqu'à la prochaine arête. Dès que la descente se poursuit, freinez de nouveau légèrement.

2 A trois

(pour marches d'escalier élevées, pour les fauteuils roulants de poids relativement élevé ou les conducteurs de fauteuil roulant disposant de peu de force dans les bras)



2.1 Monter

La personne se tenant derrière vous se tient debout, aussi près que possible de votre fauteuil. La personne se tenant devant vous s'agenouille et saisit le fauteuil au niveau des tubes avant du châssis à hauteur de l'essieu arrière.

Vos mains sont situées sur les accoudoirs ou reposent sur vos genoux. Cette technique ne requiert aucune aide de votre part. Faites tout simplement confiance à vos assistants, ils ne vous laisseront jamais tomber. Votre fauteuil repose sur le sol. Sur commandement, le premier assistant tire les poignées de poussée vers le haut tandis que le second insère le fauteuil dans la première marche parallèlement au sol. Il ne doit pas soulever le fauteuil ; en effet, cette force risquerait de charger davantage l'assistant situé à l'arrière du fauteuil. Le fauteuil roulant doit rester droit (ne pas le basculer) de manière à ce que l'assistant se tenant devant puisse l'insérer correctement dans la marche. Les assistants posent leur jambe les uns après les autres sur chaque marche.

2.2 Descendre

Lors de la descente, l'assistant se tenant devant le fauteuil freine en insérant le fauteuil (non incliné) dans la marche. L'autre assistant tient le fauteuil en serrant les poignées de poussée. La force exercée se concentre principalement sur l'assistant de devant. L'autre assistant assure la descente et maintient le fauteuil dans la bonne position.

Astuce: vos deux assistants doivent veiller à se tenir droit et à puiser leur force à partir de leurs jambes ou à s'agenouiller.

Pour cet exercice, désignez deux personnes en qui vous faites entièrement confiance. Faites-vous une fois transporter vers le haut puis redescendre. Ainsi, vous saurez quelle sensation procure le fait d'être soulevé tout en restant assis dans votre fauteuil. S'il vous arrive de devoir être porté (par deux personnes étrangères éventuellement), n'ayez aucune crainte.

C'étaient donc les techniques fondamentales. J'espère que vous avez pu toutes les essayer et les apprendre. Si vous ne maîtrisez pas tout à fait un ou plusieurs exercices, car vous ne disposez pas de la force ou des fonctions nécessaires, ou que vous ne vous sentez pas assez sûr, ne vous découragez pas.

Essayez de réussir le plus d'exercices possible en mobilisant toutes vos forces. Exercez-vous et essayez de trouver comment compenser certaines choses. Je dois admettre que je n'arrive pas à tout faire non plus. Par exemple, pour descendre une pente, je me sens toujours plus sûre quand j'incline mon buste vers l'arrière et que je roule tout doucement.

Pour finir, je souhaite encore vous donner quelques petits conseils ; peut-être vous retrouverez-vous dans la même situation que moi :

- Je transporte beaucoup de choses que je coince entre mes genoux. Même ma tasse de café (parfois, je trouve cela plus simple que de conduire mon fauteuil d'une seule main). Faites attention de ne pas remplir la tasse autant qu'avant ou prenez une tasse plus grande. Rien que les barres de seuil entre les différentes pièces sont à l'origine de bien des taches sur mes pantalons.
- Réaménagez votre appartement avec l'aide de votre famille ou de vos amis, afin de pouvoir faire le plus de choses possible tout seul. Posez tout simplement beaucoup de choses en bas. Soyez le plus autonome possible, c'est votre objectif.
- Quand vous allez faire les courses et que vous accrochez vos achats à l'arrière du fauteuil, faites attention: votre poids est alors réparti différemment, surtout quand vous vous penchez. Et quand vous vous penchez, souvenez-vous que vos achats frottent par terre. Même quand vous portez des choses sur les genoux, il est par exemple difficile de monter une pente car vous devez incliner votre buste vers l'avant. Et là, ces choses sont souvent plutôt gênantes. Soyez inventif. Montez cette pente en marche arrière ou déposez d'abord votre sac sur le trottoir. Franchissez l'obstacle et remettez ensuite le sac sur vos genoux. Vous trouverez quasiment toujours une solution.
- Si parfois, vous ne trouvez pas de solution et que quelqu'un vous propose de l'aide, n'ayez pas peur d'accepter. Cela ne veut pas dire que vous ne pouvez pas vous débrouiller tout seul. Si vous pensez que vous pouvez sur-

monter telle ou telle situation, refusez poliment l'aide proposée. Beaucoup ne savent pas comment se comporter face à une personne en fauteuil roulant. Si cependant, nous les envoyons balader, ils ne proposeront plus jamais d'aide à des personnes en fauteuil (ils n'oseront plus) – alors que celles-ci en auraient peut-être besoin. Il y aura toujours des personnes désagréables qui vous répondront directement « non ». N'y prêtez pas attention: le prochain sera plus sympa, à coup sûr. Vous allez aussi devoir vous habituer à tous ces regards. Après un certain temps, vous ne les remarquerez même plus. Vous êtes tout simplement quelqu'un d'exceptionnel – vous attirez tous les regards:o).

Je pourrais encore vous raconter beaucoup à ce sujet mais cela ne doit pas devenir un roman. J'espère avoir pu vous encourager un peu. Si vous avez des suggestions, des questions etc., envoyez les par e-mail. Je me ferai un plaisir de répondre à vos questions dans la mesure du possible !

Mon adresse e-mail: fischer@ottobock.de

Je vous souhaite bon courage, beaucoup de plaisir avec votre nouveau fauteuil roulant et plein de bonnes choses pour l'avenir.

Yvonne Fischer





Salve,

mi fa piacere che vi siate presi del tempo per consultare il presente opuscolo. Desidero presentarmi brevemente: mi chiamo Yvonne Fischer, sono nata nel 1981 e dal 2000 sono su una carrozzina. Ho subito un grave incidente con la motocicletta che mi ha resa paraplegica e parzialmente paralizzato. Questo significa che so perfettamente come ci si sente a dover improvvisamente dipendere da una carrozzina.

Vi accompagnerò fino alla fine di questo libro!

Tramite la descrizione dei seguenti esercizi vi spiegherò le tecniche di base per la conduzione di una carrozzina, oltre che alcune tecniche utili per le attività quotidiane. Desidero innanzitutto chiedervi di concentrarvi sul vostro nuovo ausilio. Provate a non considerarlo come qualcosa di indesiderato, poiché questo è sottinteso. Gli ausili non si desiderano, gli ausili servono. Provate invece ad osservare la situazione da un'altra prospettiva: avete la possibilità di riacquistare una piccola o grande porzione di indipendenza. Potete conquistare

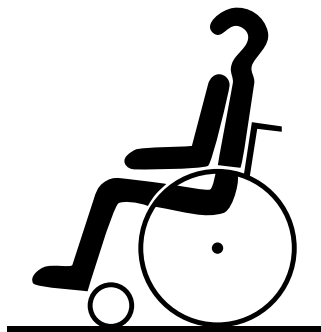
il mondo anche seduti su una carrozzina. Per farlo, dovete accettarla. Io vi illustrerò le tecniche di base per la conduzione di una carrozzina, voi le perfezionerete per affrontare le situazioni della vita quotidiana. La vostra carrozzina è il vostro mezzo di locomozione, di contatto con il mondo esterno e la vostra possibilità di tornare alla vita sociale – basta volerlo. Entrate in sintonia con la vostra carrozzina. In fondo, fa ormai parte della vostra vita.

Le persone che hanno bisogno di una carrozzina evidenziano casi clinici diversi tra loro – ovvero sono in possesso di diverse funzioni delle braccia, stabilità fisica e forza – quindi dovrete provare ad individuare quelli che sono i vostri punti forti e i vostri limiti. Nessuna persona è uguale alle altre e questo vale anche per chi utilizza una carrozzina. Preferisco non classificarvi in categorie. Ho avuto modo così spesso di notare come persone, dotate di molta meno forza rispetto a me, sono state in grado di fare qualcosa di straordinario.

Cominciamo dunque con le tecniche e gli esercizi.

I Tecniche di base per la conduzione di una carrozzina

1 Posizionamento corretto sulla carrozzina



Fate in modo di sedere comodamente ma con il busto eretto e poggiato direttamente allo schienale. Le braccia poggiano rilassate sul protegggiabiti o sui braccioli.

Accertatevi che le vostre gambe si trovino nella giusta posizione sulla pedana / sui poggiatesta. In caso di controllo del bacino ridotto e di supporto ridotto attraverso le gambe, l'inclinazione del sedile della vostra carrozzina deve corrispondere a 4 – 6 cm. (Chi ha adattato la carrozzina per voi lo terrà in considerazione).

È bene sedere il più direttamente possibile sugli assi delle ruote posteriori.

Nel caso di pazienti tetraplegici, l'asse è di solito spostato indietro nella misura di almeno un attacco.

2 Postura, partenza, spinta, frenata



2.1 Posizione delle mani

Posizionate le mani sui corrimani. Il pollice è aperto sul corrimano, le restanti dita circondano rilassate il corrimano.

Non disponendo di tale funzione delle dita, utilizzate la superficie di contatto più ampia a vostra disposizione (il palmo della mano).



2.2 Posizione di partenza

Fate in modo di mantenere una posizione corretta sulla carrozzina. Poggiate le mani, come descritto nel punto 2.1, in una posizione leggermente arretrata rispetto al punto più alto del corrimano. Inclinate leggermente il busto in avanti, braccia e gomiti si trovano il più possibile vicino al corpo, e create tensione nelle braccia e nelle mani. Coloro che dispongono di una stabilità ridotta devono flettersi il più possibile in avanti, in modo da poter mobilitare più forza.

2.3 Spinta

Esercizio preliminare: azionate il freno. Spingete contemporaneamente con entrambe le mani, scivolando con le stesse in avanti lungo il corrimano, in direzione delle ruote anteriori. Se le braccia sono tese, rilasciatele e riportatele nella posizione di partenza (in una posizione leggermente arretrata rispetto al punto più alto del corrimano).

Esercitate questa tecnica più volte nella “spinta” da fermi; rilasciate; ricominciate.

2.4 Frenata

Esercizio preliminare: inclinate il busto all’indietro nella misura in cui vi sentite di farlo – dovete sentirvi sicuri.

Distendete ora le braccia molto in basso ed afferrate e tenete il corrimano con presa normale.

Assumete quindi di nuovo la posizione di partenza e spinta.

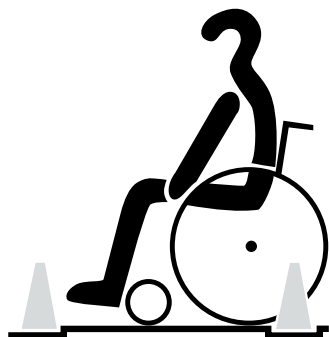
Esercitate questo movimento di tronco e schiena e la presa del corrimano.



Ora esercitate tutto insieme. Fate in modo di avere uno spazio sufficiente e che non ci siano oggetti ad ostacolarvi. Disattivate il freno e assumete la posizione di partenza. Spingete ora due o tre volte con il busto leggermente inclinato. Appoggiatevi quindi all’indietro e frenate la corsa, afferrando il corrimano con le braccia tese e le mani.

Suggerimento: lasciate scivolare lentamente il corrimano tra le mani, in modo da evitare una frenata troppo brusca.

3 Rotazioni e curve



3.1 Rotazione da fermi

Verso sinistra: afferrate il corrimano con la mano sinistra poco prima del centro, e con la mano destra in un punto più arretrato. Solo una piccola porzione! Ora dovete muovere entrambe le mani contemporaneamente. Mentre con la mano sinistra spingete il corrimano all'indietro, con la mano destra lo spingete in avanti. Lasciatelo scorrere lentamente tra le vostre mani e fate movimenti piccoli. Passo dopo passo - vedrete che vi riuscirà dopo pochissimo tempo.

Verso destra: esattamente come appena descritto, solo è ora la mano sinistra a spingere e quella destra a tirare. È importante esercitare i movimenti contemporaneamente! Sincronizzazione è la parola chiave per questo esercizio! :o)

3.2 Svoltata in un'apertura

Portatevi lateralmente in prossimità di un'apertura (porta, ecc.), fino a che il centro della ruota interna si trovi poco prima della prima delimitazione dell'apertura. Tenete ora ferma la ruota interna e spingete la ruota esterna in avanti. Spingetevi quindi con entrambe le mani attraverso la porta. Fate attenzione alle dita – possono incastrarsi!

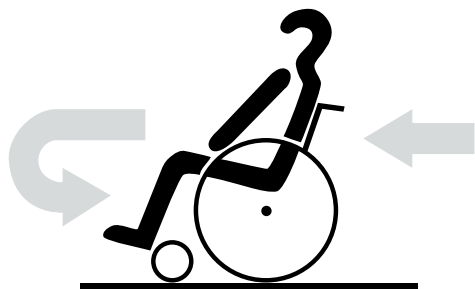
3.3 Rotazione con una mano

Inclinate il busto leggermente in avanti. Una mano afferra il corrimano davanti, in basso. Spingete la ruota indietro, in un primo momento lentamente, quindi con uno scatto.

Suggerimento: esercitate più di volte, prima di riuscire nella rotazione, il momento in cui dovete tirare con uno scatto.

3.4 Svolta e rotazione durante la guida

Esercizio preliminare: ripetete innanzitutto gli esercizi con il freno. Esercitate la frenata lenta e dosata.



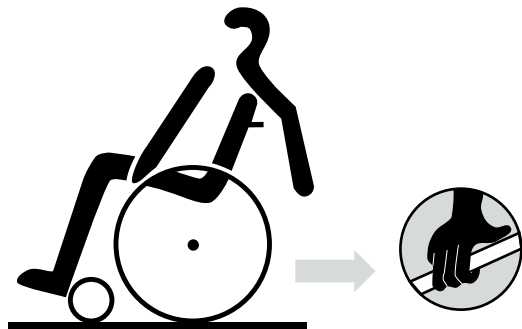
Date ora due o tre spinte alla carrozzina, portate il busto all'indietro e frenate lentamente con una sola mano. Noterete che vi dirigete automaticamente nella direzione nella quale avete frenato.

Alternate le mani, percorrete in successione grandi e piccole curve ed esercitate le svolte. Spingete nuovamente la carrozzina, portate il busto all'indietro, fermate i corrimani, tenete fermo un corrimano e spingetelo all'indietro con uno scatto. Come potete vedere, avete effettuato una svolta ed una rotazione durante la guida. Esercitatevi fino a maturare una sensazione di sicurezza. Concedetevi una pausa!

3.5 Svolta e rotazione tramite sovrapposizione con una mano

Portate il busto leggermente all'indietro e, con la mano controlaterale a braccio teso, frenate lentamente il corrimano utilizzando le falangi anteriori delle dita. Quando la ruota è ferma, spingetela all'indietro con un breve movimento della mano. In questo moto effettuate una rotazione della carrozzina con una sola mano.

Suggerimento: tramite una frenata e una spinta all'indietro dosate, potete effettuare curve e rotazioni di diverse ampiezze.



4 Guida all'indietro e frenata

Attenzione: guidare all'indietro e frenare sono operazioni da apprendere contemporaneamente!

4.1 Guida all'indietro/frenata

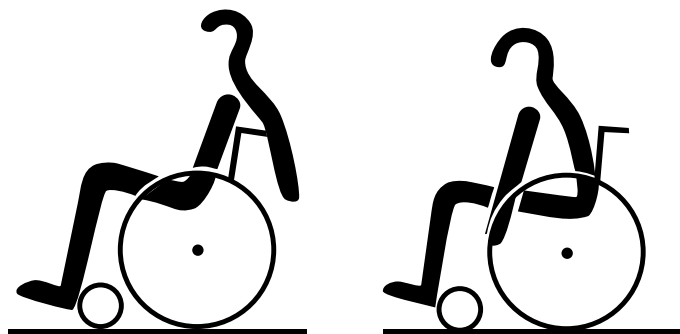
Esercizio preliminare: poggiate bene il busto allo schienale. Tastate l'intero corrimano con le mani. Tirate ora i corrimani all'indietro, esattamente come fareste per spingerli in avanti. Provate inizialmente da fermi (senza davvero muoversi all'indietro). Lasciate scivolare le vostre mani lungo il corrimano in avanti e riportatele quindi indietro.

Ora muovetevi davvero all'indietro, con un paio di trazioni.

Frenate la carrozzina alternando presa e scorrimento delle mani sul punto più alto del corrimano.

Esercitate fino alla perfezione la guida all'indietro e la frenata.

Suggerimento: muovete sempre prima il tronco, prima che le mani afferrino!



4.2 Rotazione durante la guida all'indietro

Attenzione: fate nuovamente in modo che sia disponibile uno spazio sufficiente, altrimenti potreste danneggiare qualcosa...

Ho dovuto sperimentare anch'io, prima di riuscire in questo esercizio, è davvero divertente.

Esercizio preliminare: innanzitutto, simulate il movimento all'indietro. Portate il busto il più possibile in avanti e afferrate le vostre gambe con le mani.

Quindi si comincia: spingetevi due volte all'indietro con vigore e portate il busto in avanti. La carrozzina ruota automaticamente sul proprio asse e procede quindi di nuovo in avanti. La direzione esatta può essere ora influenzata solo molto limitatamente.

Suggerimento: provate all'inizio lentamente poiché più si spinge con vigore, più è veloce la rotazione.

5 Guida in avanti con una mano

5.1 Guida in avanti

Esercizio preliminare: verificate innanzitutto se per voi è più facile procedere con il busto inclinato in avanti. Una volta capito come spingere con massima forza, mantenete la posizione. Se l'inclinazione del busto in avanti non porta alcun vantaggio, tenetelo eretto.

L'assistenza di una persona che vi spinga, per poi continuare da soli con vigore con una sola mano, rende questo esercizio più semplice.

Esercitatevi un paio di volte e provate a procedere in linea retta. Non lo considero semplice. Ma, si sa, l'esercizio è un buon maestro!

5.2 Partenza con una mano

Esercizio preliminare: portate la carrozzina in rotazione tirando più volte all'indietro con una mano e flettete nuovamente il busto in avanti. In questo modo la carrozzina, dopo la rotazione, procede sempre un tratto in linea retta (come nel caso della rotazione all'indietro).

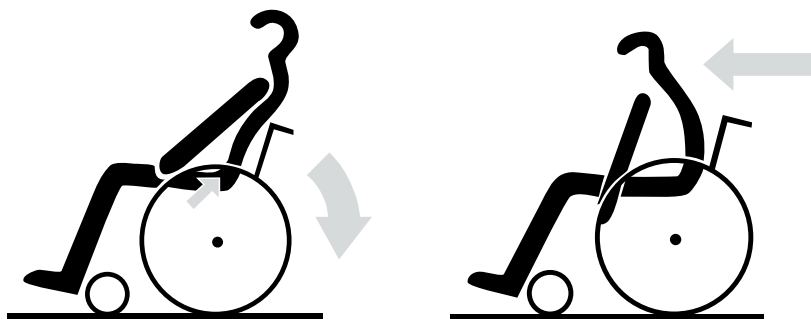
Portate ora la carrozzina in rotazione spingendola indietro. Quindi flettetevi in avanti, opponete una leggera resistenza e continuate a spingere forte con una mano.

Se notate che uscite dal percorso, ruotate la carrozzina di 200° (sovrarotazione), rallentatela leggermente fino a trovarvi nuovamente sulla corsia giusta e procedere in avanti.

Se ad esempio desiderate procedere a sinistra e spingere con la mano destra, afferrate il corrimano sinistro con la mano destra e frenatelo leggermente. Se invece desiderate procedere a destra, frenate leggermente il corrimano destro. Sono sicura che, dopo un paio di esercizi, ci riuscirete anche con una sola mano, senza ulteriori interventi.

Ovviamente dovete esercitare molto questa tecnica, che è tuttavia molto utile volendo ad esempio trasportare una tazza.

Suggerimento: provate con un bicchiere di carta vuoto. Portatelo da A a B con una sola mano – ce la farete!



6 Inclinazione ed equilibrio della carrozzina

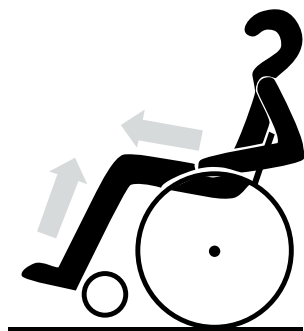
Per il prossimo esercizio avete bisogno di una persona esperta e nella quale avete fiducia. Questo è importante per vincere la paura di ribaltarvi all'indietro. Per l'apprendimento di ribaltamento ed equilibrio, la cosa migliore da fare è utilizzare una base come ad esempio un tappetino. Se avete la possibilità di esercitarvi esclusivamente in casa, utilizzate una serie di coperte sovrapposte (devono essere alte 2 – 3 cm).

Suggerimento: desidero innanzitutto che vinciate la paura di ribaltarvi all'indietro. La persona che vi assiste deve pertanto posizionarsi dietro di voi, afferrare il manubrio ed inclinarvi leggermente all'indietro, fino a farvi giungere al suolo o al tappetino. Osservate, durante questa operazione, la posizione del vostro corpo. Quali muscoli si tendono? Spostate il busto automaticamente in avanti? Le vostre gambe cadono all'indietro? Se sì, vi consiglio un cinturino per i polpacci! Osservate la vostra reazione. Si fa largo il panico? Respirate più velocemente?

La prima volta succederà probabilmente un po' di tutto questo, è normalissimo – a nessuno piace “cadere” all'indietro. Tuttavia, se ripetete l'esercizio più volte, noterete che non vi succede niente e sarete sempre più tranquilli.

6.1 Inclinazione della carrozzina (lieve sollevamento delle ruote anteriori)

Attenzione: se sulla vostra carrozzina è montato un dispositivo antiribaltamento, per ora chiudetelo!



Portate il busto leggermente indietro ed afferrate con le mani, come sempre, una posizione leggermente arretrata rispetto al punto più alto del corrimano. Spingete ora in avanti con uno scatto. Noterete che le ruote anteriori si sollevano leggermente dal suolo, per poi poggarsi nuovamente.

Suggerimento: la persona che vi assiste deve posizionarsi dietro di voi, per farvi sentire sicuri.

Esercitatevi più volte, fino ad acquisire una sensazione di sicurezza.

6.2 Equilibrio

Esercitatevi ora con l'aiuto della persona che vi assiste. Quest'ultima vi spinge sul tappetino e si posiziona completamente dietro di voi. Pone le sue mani sulle vostre spalle (le dita davanti, il pollice dietro). Tramite una leggera trazione sulle spalle, la persona che vi assiste avvia il movimento di inclinazione.

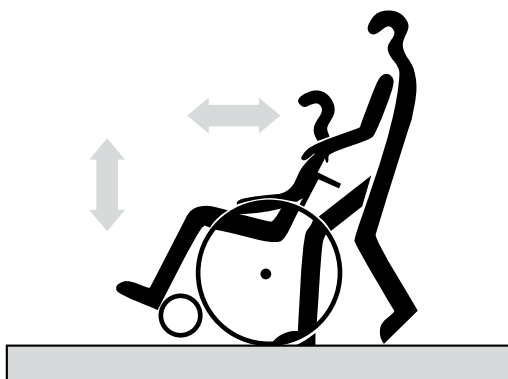
Le vostre mani sono sempre sul corrimano!

Ora siete in equilibrio. Osservate le vostre ginocchia, si muovono con tranquillità in su e in giù. E voi provate a compensare l'equilibrio con le braccia.

Esercitate questi movimenti, avanti e dietro. Cercate di mantenere il punto nel quale le ruote anteriori sono sospese in aria. Dovete lavorare anche con il tronco, che favorisce anch'esso l'equilibrio. La persona che vi assiste vi sostiene sempre con le dita e vi porta nella giusta posizione di equilibrio.

Una volta riuscite nell'"impresa" (per me c'è voluto del tempo), esercitatevi con la persona che vi assiste anche su una superficie normale.

Provate infine anche senza assistenza. Il vostro assistente deve tuttavia restare sempre dietro di voi, per poter intervenire in caso di necessità.



7 Guida all'indietro partendo dalla posizione di equilibrio

Anche questo esercizio va provato, almeno all'inizio, sul tappetino. Siete in grado di controllare l'inclinazione della carrozzina? Bene! Significa che avete fatto un ottimo lavoro e che vi siete esercitati molto!

Inclinate ora la carrozzina. Quando vi siete portati in una sicura posizione di equilibrio, dondolate più volte. Tirate i corrimani consapevolmente indietro, lentamente e gradualmente. Noterete che potete anche procedere all'indietro, gradualmente. Riportatevi nella posizione normale. Ripetete l'esercizio fino a vincere la paura di ribaltarvi all'indietro.

8 Guida in avanti partendo dalla posizione di equilibrio

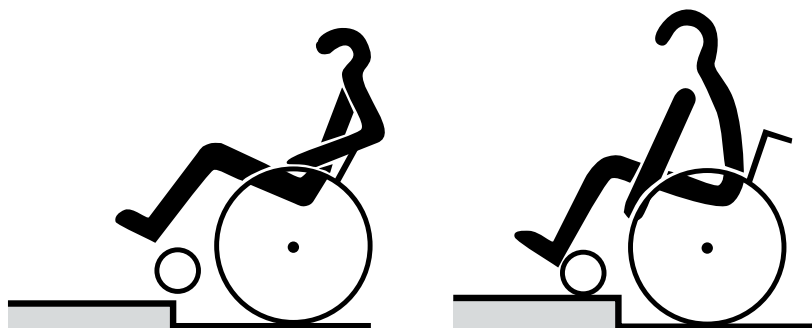
Cominciamo anche questo esercizio sul tappetino. Inclinate la carrozzina, dondolate nuovamente fino ad aver individuato la posizione ideale. Spingete ora i corrimani leggermente in avanti e fate scivolare le mani nuovamente indietro, per poter ricominciare a spingere. Anche questo è un esercizio da svolgere passo dopo passo. Esercitatevi fino ad acquisire una sensazione di sicurezza nel lasciarvi cadere all'indietro.

Ora concedetevi una lunga pausa, ve la siete davvero meritata!

Suggerimento: esercitate ora l'equilibrio, oltre che la guida in avanti e all'indietro, senza tappetino! Provate infine con il vostro assistente anche in ambienti esterni, ad esempio su un marciapiede. Capirete velocemente che le superfici esterne (piastre, acciottolato ecc.) sono una vera sfida, molto diverse da tappeti, linoleum o laminato. Sono tuttavia convinta che riuscirete anche in questo.

9 Salita da fermi sul tappetino (ostacolo)

Ora è il turno di un esercizio molto importante, particolarmente utile nella vita di tutti i giorni. Purtroppo non tutte le strade sono piane e lisce o tutti i bordi abbassati. Grazie alla seguente tecnica non saranno più necessarie continue deviazioni.



OK, si comincia. Avvicinatevi il più possibile al tappetino (ovvero, all'ostacolo). Afferrate nuovamente una posizione leggermente arretrata rispetto al punto più alto del corrimano. Sollevate di colpo le ruote anteriori (come per l'inclinazione) e riabbassatele, così da trovarvi sull'ostacolo. Flettetevi ora sensibilmente in avanti e spingete anche i corrimani in avanti, fino ad aver superato l'ostacolo.

Suggerimento: più è alto l'ostacolo, più alto il dispendio di energia. Pensate al vostro dispositivo antiribaltamento: in base all'altezza dell'ostacolo, potreste rimanere bloccati.

10 Discesa dal tappetino (ostacolo)

Questo esercizio è leggermente più difficile. La persona che vi assiste è di nuovo dietro di voi, non vi succederà niente! Andate sul tappetino. Portatevi nella posizione di equilibrio e dondolate. Ora avvicinatevi lentamente al bordo del tappetino. Rimanete in equilibrio e lasciate che le ruote scivolino lentamente in basso (vi trovate ancora in inclinazione). Quando le ruote posteriori hanno toccato il suolo, tenetele ed inclinate il busto ancora una volta leggermente in avanti. La carrozzina torna nella posizione normale.

Suggerimento: potete percorrere dislivelli minimi anche in avanti. Se tuttavia sono troppo alti, sussiste il rischio di toccare con la pedana o con i poggiatesta (questo causa graffi e danni alla carrozzina)!

Bene, ora avete appreso le tecniche di base, o almeno le avete lette! :o) Esercitatevi finché sarete certi di poter fare tutto da soli con sufficiente sicurezza.

II Attività quotidiane

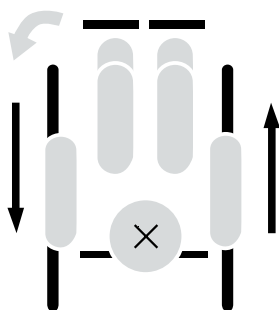
1 Applicazione delle tecniche di guida

Ripeterò ora alcune tecniche, tenterò tuttavia di servirmi sempre di un esempio adatto.

1.1 Rotazione sul posto

Ricordate? Una mano spinge mentre l'altra tira! L'asse di rotazione della carrozzina si trova tra gli assi delle ruote posteriori (sotto i glutei).

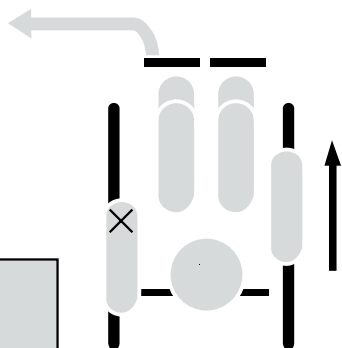
Tenete presente, nel ruotare velocemente, che la parte anteriore della carrozzina è più lunga.



Suggerimento: negli spazi stretti come il bagno, il corridoio ecc., si trovano solitamente anche alcuni oggetti. Ruotate pertanto con cautela. Dosate i movimenti di spinta e, prima di urtare contro un ostacolo, è preferibile interrompere la rotazione (la mia lavatrice ha già non poche ammaccature).

1.2 Svolta durante la guida in avanti

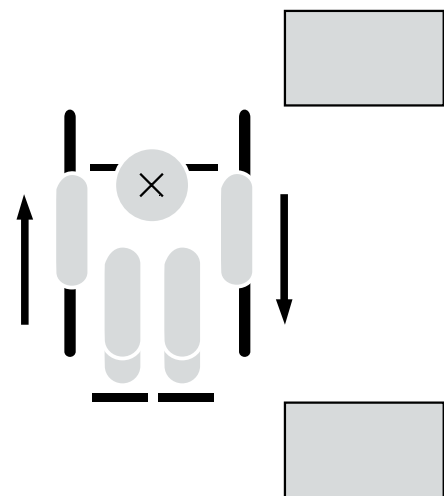
Ricordate come si fa? Esatto, accertatevi che la vostra ruota posteriore sia passata del tutto attraverso il telaio della porta, per fare un esempio. Frenate la ruota interna e spingete la ruota esterna in avanti.



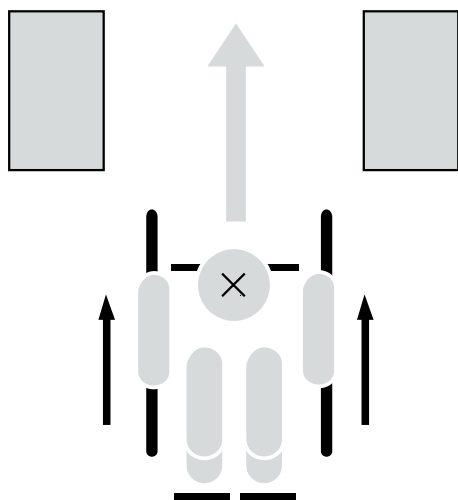
Suggerimento: passate attraverso le porte procedendo dritti. Tuttavia, i corridoi per accedere ai bagni dei ristoranti in particolare sono piuttosto stretti. In tali casi è bene applicare questa tecnica.

1.3 “Parcheggio” all’indietro

Fate in modo avvicinarvi lateralmente allo spazio in questione. Il vostro asse deve trovarsi al centro dello spazio in questione. Effettuate ora una rotazione della carrozzina sul posto, fino a trovarvi esattamente tra le due delimitazioni. Procedete lentamente all’indietro, guardandovi dietro le spalle, flettete il busto in avanti e frenate appena raggiunta la posizione desiderata.

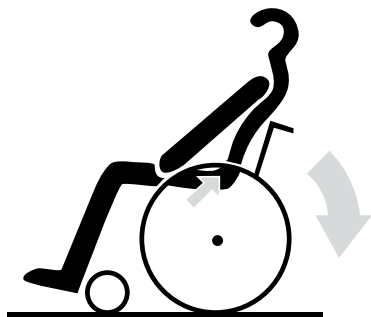


Suggerimento: se desiderate entrare in un ascensore stretto, fatelo in modo da poter successivamente uscire in avanti. All’interno di molti ascensori non è possibile effettuare rotazioni. Entrate in tali ascensori pertanto sempre all’indietro!

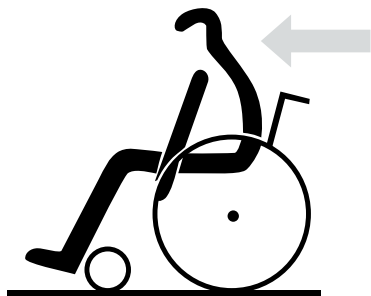


1.4 Guida in avanti con una mano

Nel vostro appartamento dovete confrontarvi con il fatto che non è possibile trasportare tutto sulle gambe. Aiutatevi anche spingendovi con una mano facendo presa su oggetti fissi (bordi di tavoli, comò ecc.) o spingendovi con entrambe le braccia e afferrando l'oggetto durante la guida (magari non necessariamente una tazza di tè bollente).



Suggerimento: prendete un piatto vuoto in mano e portatelo in un'altra stanza, o dalla credenza al tavolo. Spingete con la mano libera. Quando cominciate a procedere obliquamente, afferrate il corrimano opposto o passate il piatto nell'altra mano e continuate a spingervi con la mano libera. Tutto questo deve avvenire in movimento, quindi piuttosto rapidamente, altrimenti dovete ripartire da fermi – e questa è la cosa più difficile.



1.5 Superamento di bordi di marciapiede

Se non vi sentite ancora sufficientemente sicuri, portate qualcuno con voi!

1.5.1 Salita

Sicuramente siete in grado di approssimarvi a diversi cordoli e superarli dopo esservi fermati. Ciò implica tuttavia un considerevole dispendio di energia. È più semplice superare il bordo durante la guida. Per fare questo è tuttavia necessario saper riconoscere il momento nel quale inclinare la carrozzina. Inclinandola troppo presto o troppo tardi, urterete contro il bordo (se non faccio attenzione, mi succede ancora oggi).

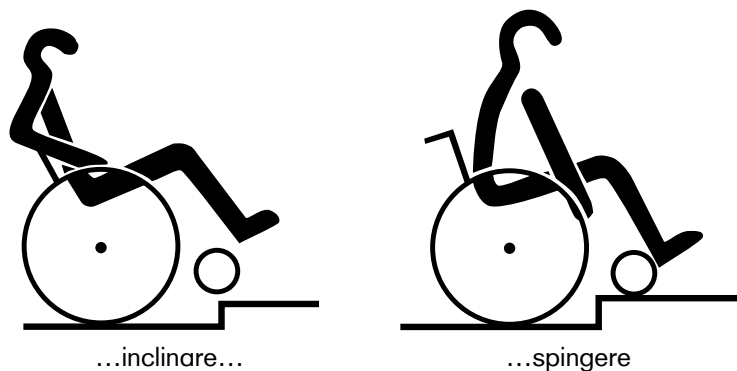
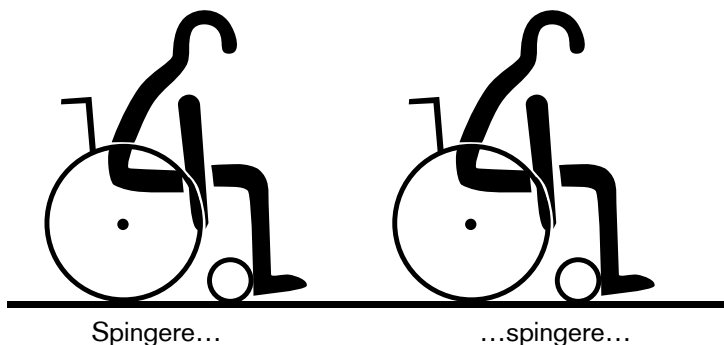
Esercizio preliminare:

raggiungete il bordo andando all'indietro. Ora procedete per tre spinte in avanti e frenate. Ruotatevi da fermi nella direzione del bordo.

Ora la distanza è giusta per portare le ruote anteriori sul bordo tramite due spinte ed un'inclinazione. Pensate alla flessione del busto!

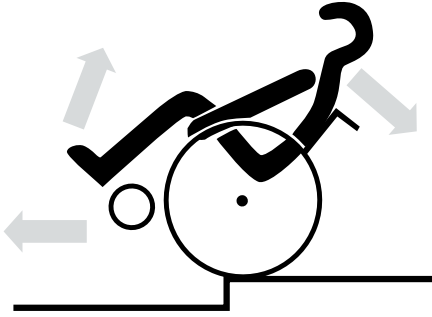
Suggerimenti:

- Sollevate le ruote anteriori solo nella misura richiesta dall'ostacolo da superare.
- Fate attenzione a non urtare con violenza al momento di riabbassare le ruote.
- Le ruote anteriori devono poggiare prima che quelle posteriori entrino in contatto con il bordo.
- Quando siete sopra, procedete per un breve tratto prima di fermarvi.
- Esercitatevi con un bordo non eccessivamente alto in una strada tranquilla.



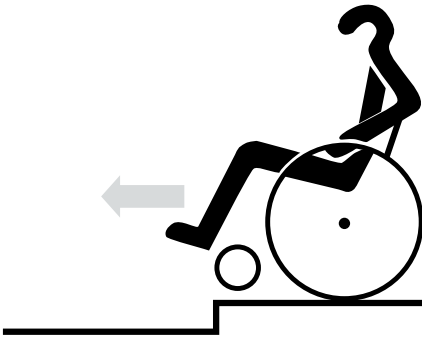
1.5.2 Discesa

Ricordate come si scende? Esatto. Inclinate la carrozzina e procedete “dondolando” fino al bordo. Nel momento in cui scendete, inclinate la carrozzina ulteriormente e lasciatevi scivolare, facendo scorrere lentamente il corrimano tra le vostre dita. Le ruote hanno un contatto morbido con il suolo.



2° possibilità

Inclinate la carrozzina solo leggermente durante la guida. Quando le ruote posteriori si abbassano, continuate a spingere. La carrozzina atterra su tutte e quattro le ruote. È una tecnica che chiamo “salto del bordo”. Il salto non viene tuttavia ben attutito e il vostro corpo viene leggermente compresso. D'altra parte, è una tecnica rapida.

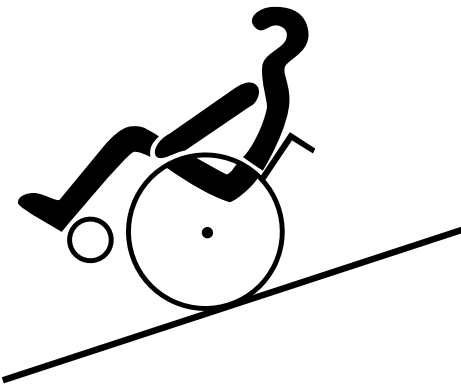


1.5.3 Discesa su terreni in pendenza (per i più esperti)

Questa tecnica funziona come quella della discesa dosata dal bordo.

Dovete inclinarvi all'indietro oltre il punto di equilibrio, fino ad individuare la resistenza necessaria per poter frenare con le mani. Lasciate scorrere il corrimano tra le vostre dita (lentamente). Attraverso l'ulteriore inclinazione e la frenata potete controllare la vostra velocità.

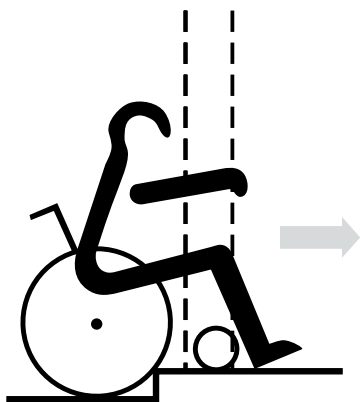
Suggerimento: provate su un prato – scendendo da un lieve pendio. Fate in modo che le ruote anteriori tocchino il suolo solo dopo essere giunti a destinazione. Se non vi sentite ancora sufficientemente sicuri, portate con voi qualcuno che possa intervenire in caso di necessità.



2 Utilizzo di ulteriori ausili

2.1 Aggirare un angolo o un ostacolo

Quando l'asse posteriore è passato oltre l'angolo o la delimitazione posteriore, è sufficiente esercitare una leggera pressione sul muro o l'oggetto e la carrozzina cambia la direzione di marcia desiderata.



2.2 Superamento della soglia di una porta

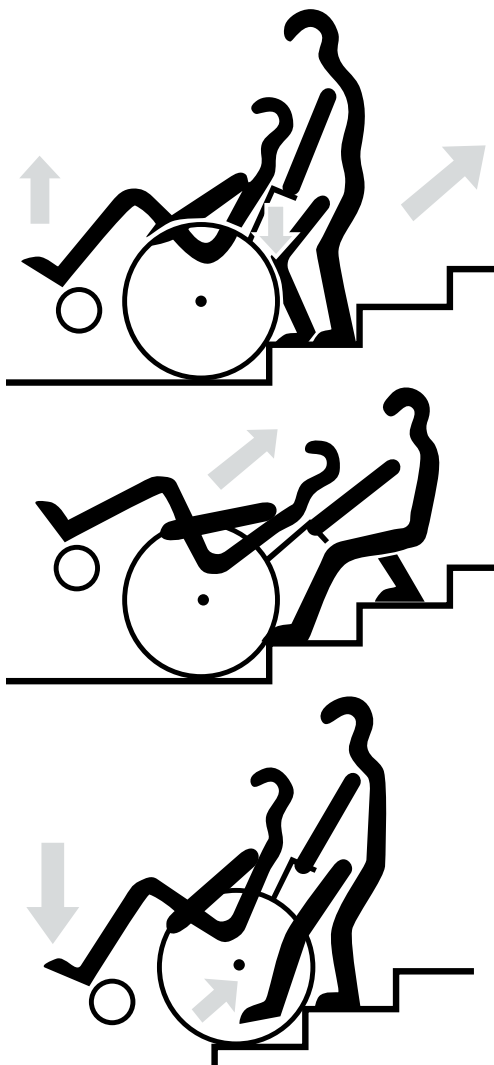
Portate le ruote anteriori sulla soglia, fino a che le ruote posteriori tocchino il bordo della soglia. Afferrate il telaio della porta con entrambe le mani e tiratevi su. In questo modo risparmiate energia. Se le porte sono molto strette, fate attenzione a non incastrarvi le dita.

2.3 Salita di una pendenza tirandosi sulla ringhiera

Tiratevi lungo una ringhiera con una mano e con l'altra spingete il corrimano.

III Salita delle scale con un aiuto

1 In due (per esperti)



1.1 Salita

Accertatevi che il vostro manubrio sia montato stabilmente. Non deve essere possibile muoverlo. Rimuovete eventuali borse dal manubrio, per far sì che la persona che vi assiste abbia sufficiente spazio per i piedi. Voi invece siete con la schiena rivolta al primo gradino e... siete inclinati! La persona che vi assiste è sul primo gradino. La sua schiena è diritta, le gambe leggermente flesse e rivolte verso un lato.

Appena il vostro assistente vi tiene, afferrate la parte anteriore del corrimano. Il vostro assistente abbassa ora lo schienale, in modo da portare la vostra carrozzina in un punto oltre l'inclinazione. Ora spinge il suo tronco all'indietro, flette sensibilmente la sua gamba vicina alla carrozzina e pone l'altra gamba sul gradino seguente. Aiutatelo con impegno! Cominciate contemporaneamente a spingere – voi sul corrimano, il vostro assistente sul manubrio. Lo schienale e le braccia tese del vostro assistente formano una linea.

Nel tirare su, la carrozzina assume la normale posizione di inclinazione. Ora si procede al secondo gradino. La gamba del vostro assistente prossima alla carrozzina viene posizionata sul gradino seguente. È necessario sviluppare un ritmo comune. Comunicate attraverso espressioni come:

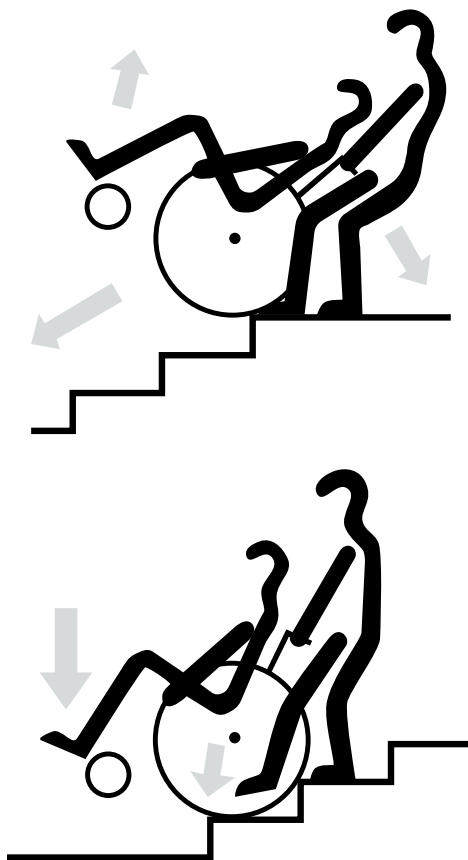
“e uno”, “e due” oppure “opplà”.

Potete simulare insieme questa tecnica. Il vostro assistente vi lascia scendere allo scandire del comando e al successivo comando spingete insieme contemporaneamente.

1.2 Discesa

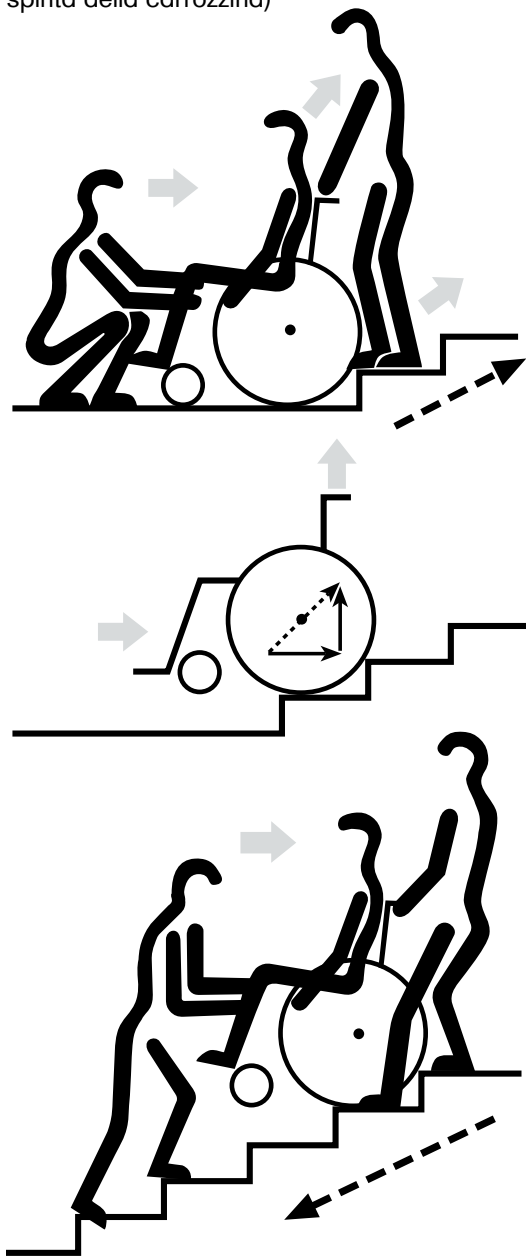
Il vostro assistente pone una gamba tra le ruote posteriori della carrozzina. La carrozzina inclinata, nel momento della discesa, viene portata in una posizione di inclinazione oltre il punto di equilibrio. Il vostro assistente frena sul manubrio, voi sul corrimano. Il vostro assistente deve mantenere la schiena il più dritta possibile.

Ora flette le sue gambe e sfrutta il suo peso corporeo (portando il busto all'indietro) per far scendere, frenandola, la carrozzina. Posiziona le sue gambe sul gradino seguente supportando la carrozzina, che viene portata nuovamente in posizione dritta. Appena giunti sul gradino allentate la presa, per consentire al vostro assistente di spingervi verso il bordo successivo. Appena si ricomincia a scendere, frenate di nuovo leggermente.



2 In tre

(in presenza di gradini alti, di carrozzine pesanti o di forza limitata delle braccia per la spinta della carrozzina)



2.1 Salita

L'assistente si trova dietro di voi in posizione stabile, il più vicino possibile alla vostra carrozzina. L'assistente davanti a voi si accovaccia e afferra i tubi del telaio anteriore, all'altezza dell'asse posteriore.

Voi appoggiate le vostre mani sui braccioli o sulle vostre gambe. In questa tecnica non potete contribuire con il vostro aiuto. Abbiate fiducia nei vostri assistenti, non vi lasceranno mai. La vostra carrozzina è diritta sul suolo. Al comando, l'assistente in alto tira il manubrio verso l'alto mentre l'assistente in basso spinge la carrozzina verso il gradino parallelamente al suolo. Non deve spingere verso l'alto, poiché tale pressione aggiuntiva graverebbe ulteriormente sull'assistente in alto. La carrozzina deve rimanere diritta (non inclinata), diversamente l'assistente in basso non potrebbe spingere la carrozzina diritta verso i gradini. Su ogni gradino, gli assistenti assicurano la carrozzina con le gambe.

2.2 Discesa

Nello scendere, l'assistente in basso frena premendo la carrozzina (non inclinata) verso il gradino. L'assistente in alto agisce invece sul manubrio. L'assistente in basso attutisce la maggior parte delle forze mentre quello in alto assicura la carrozzina nella posizione corretta.

Suggerimento: entrambi i vostri assistenti devono fare in modo di lavorare con la schiena diritta e di servirsi della forza delle gambe, o di accovacciarsi.

Scegliete pertanto persone delle quali vi fidate ciecamente. Fatevi portare su e quindi riportare giù. In questo modo farete la conoscenza della sensazione di stare sospesi in aria sulla carrozzina. Se dovesse rivelarsi indispensabile essere trasportati (eventualmente da due sconosciuti), cercate di non avere una sensazione negativa.

OK, queste erano le tecniche fondamentali. Spero siate riusciti a provarle ed apprenderle tutte. Se non riuscite perfettamente in uno o più esercizi, per motivi legati alle forze o alle funzioni che si hanno a disposizione, o perché non vi sentite sufficientemente sicuri, non perdetevi d'animo.

Provate con tutte le forze a riuscire in più esercizi possibile. Esercitatevi e scoprite come compensare determinate situazioni. Sono sincera, neanche io so fare tutto. Ad esempio, nel percorrere in discesa un terreno in pendenza, mi sento più sicura appoggiando il busto all'indietro e procedendo lentamente.

Desidero darvi ancora alcuni suggerimenti, forse vi capiterà di trovarvi in situazioni simili a quelle nelle quali mi sono già trovata io:

- lo trasporto molte cose incastrandole tra le ginocchia. Anche una tazza di caffè (lo trovo a volte più semplice che guidare con una sola mano). Non riempio tuttavia la tazza come facevate prima o utilizzate una tazza più grande. Il superamento dei listelli tra le stanze mi hanno causato molte macchie sui pantaloni.
- Strutturate il vostro appartamento con l'aiuto di parenti o amici in modo da poter svolgere la maggior parte delle attività da soli. Disponete molti oggetti semplicemente più in basso. Cercate di essere il più indipendente possibile, questo è l'obiettivo.
- Quando andate a fare la spesa e appendete le buste dietro la carrozzina, tenete presente che il vostro equilibrio è ora distribuito diversamente, soprattutto quando inclinate la carrozzina. E quando vi inclinate, tenete presente che le buste con gli acquisti strusciano sul suolo. Anche se trasportate oggetti sulle gambe, è difficile percorrere un terreno in salita poiché il vostro busto deve essere flesso in avanti. È proprio l'oggetto trasportato a dare fastidio. Diventate inventivi. Procedete all'indietro in salita o deponete inizialmente la busta sul bordo. Superate l'ostacolo e rimettete la busta sulle gambe. Troverete quasi sempre la giusta soluzione.
- Se non avete una soluzione a portata di mano e qualcuno vi offre il suo aiuto, non fatevi problemi ad accettarlo. Questo non significa che non siete in grado di essere autosufficienti. Se pensate di poter venire a capo di una determinata situazione, in quel caso potete gentilmente rifiutare l'aiuto offertovi. Molte

persone semplicemente non sanno come comportarsi con chi è seduto su una carrozzina. Se tuttavia le respingiamo in maniera scortese, non ci offriranno più il loro aiuto (non "oseranno" più), che a voi potrebbe tuttavia servire. Incontrerete sempre persone sgarbate, che non hanno remore a scandire un secco "no". Pazienza, la prossima persona sarà cortese – garantito. Dovrete abituarvi anche ai numerosi sguardi che vi saranno rivolti. Prima o poi non ci si farà più caso. Siete semplicemente qualcosa di speciale – è ovvio che attirate gli sguardi :o).

Potrei continuare all'infinito, ma vorrei evitare di scrivere un romanzo. Spero di esservi stata di aiuto. Se avete suggerimenti, domande ecc., contattatemi via e-mail. Se posso, sarò lieta di rispondere alle vostre domande!

Il mio indirizzo e-mail: fischer@ottobock.de

Vi auguro buona fortuna, momenti piacevoli con la vostra carrozzina e in bocca al lupo per il futuro.

Yvonne Fischer





Hola:

Me alegro de que haya sacado algo de tiempo para leer este folleto. Voy a presentarme: me llamo Yvonne Fischer, nací en 1981 y voy en silla de ruedas desde el año 2000. Me quedé parapléjica después de un accidente de moto y padezco una parálisis transversa incompleta. Esto significa que comprendo perfectamente cómo se siente uno cuando tiene que acostumbrarse a una silla de ruedas.

¡Voy a acompañarle hasta el final de este libro!

En los siguientes ejercicios le explicaré las técnicas básicas para ir en silla de ruedas y también algunas técnicas para el día a día. Pero en primer lugar, me gustaría que pensara un momento sobre los nuevos medios auxiliares. Por ejemplo, intente no verlos como algo que no quiere utilizar, porque eso es evidente. Los medios auxiliares no se desean, se necesitan. Considérelolo desde otro punto de vista: puede recuperar un grado menor o mayor de independencia. Desde una silla de ruedas también se puede conquistar el

mundo, pero para ello debe familiarizarse con ella. Puedo explicarle la técnica básica para manejar una silla de ruedas y además descubrirá la técnica de precisión para la vida cotidiana. Su silla de ruedas es su medio de locomoción, su contacto con el mundo exterior, su vuelta a la vida social, si así lo desea. Concíliese con su silla de ruedas, porque ahora forma parte de su vida.

Puesto que cada persona que necesita una silla de ruedas presenta un cuadro clínico distinto, es decir, que posee diferentes funciones de los brazos, estabilidad corporal y fuerza, tiene que comprobar cuáles son sus puntos fuertes y sus límites. Al igual que no hay ninguna persona idéntica, los usuarios de sillas de ruedas también son distintos. No me gustaría clasificarlos por categorías, ya que me he encontrado muy a menudo con personas con menos fuerza que yo y con un rendimiento magnífico.

Comencemos pues con la técnica y los ejercicios.

I Técnicas básicas para ir en silla de ruedas

1 Posición correcta en la silla de ruedas



Procure sentarse cómodamente, pero con una posición erguida y apoyado en el respaldo. Los brazos quedan sueltos sobre el protector para la ropa o sobre los reposabrazos.

Compruebe que sus piernas estén bien colocadas sobre el reposapiés. Con un control de la pelvis y un apoyo con las piernas escasos, la inclinación del asiento de la silla debe ser de 4 a 6 cm. (El que haya adaptado su silla prestará atención a esto).

Debe sentarse lo más directamente posible sobre el eje de las ruedas traseras.

En el caso de personas con tetraplejía, el eje suele estar ajustado hacia atrás alrededor de un alojamiento del eje.

2 Postura, inicio, empuje, frenado



2.1 Posición de las manos

Coloque ahora las manos sobre los aros de agarre. El pulgar se coloca estirado sobre los aros de agarre y los otros dedos quedan sueltos alrededor del aro.

Si carece de esta función de los dedos, debe utilizar la máxima superficie de apoyo posible (base de la mano).



2.2 Postura inicial

De aquí en adelante, procure sentarse correctamente en la silla. Coloque sus manos, como se indica en el apartado 2.1, un poco por detrás del punto más alto del aro de agarre. Incline el tronco ligeramente hacia delante, mantenga los brazos y codos lo más cerca posible del cuerpo y tense los brazos y manos. Las personas con poca estabilidad tendrán que inclinarse hacia delante lo máximo posible para que puedan ejercer más fuerza.

2.3 Empujar

Ejercicio preparatorio: sujete bien los frenos. Empuje con ambas manos al mismo tiempo deslizándose hacia delante con las manos en los aros de agarre en dirección a las ruedecillas delanteras. Si tiene los brazos extendidos, suéltelos y vuelva a ponerlos en la posición de partida (un poco por detrás del punto más alto del aro de agarre).

Practique esta técnica varias veces: “empujar”, soltar, volver a agarrar.

2.4 Frenos

Ejercicio preparatorio: incline el tronco todo lo que pueda hacia atrás, con confianza: tiene que sentirse seguro.

Ahora estire los brazos hacia atrás y agarre y sujete con normalidad.

A continuación vuelva a adoptar la postura de inicio y de empuje.

Practique este movimiento del tronco y de la espalda y el agarre de los aros.



Ahora practicaremos todo a la vez. Procure tener espacio suficiente y no encontrarse con obstáculos. Suelte los frenos y adopte la postura inicial. Ahora empuje de dos a tres veces con el tronco ligeramente inclinado. A continuación, recuéstese y frene la marcha sujetando los aros con las manos y los brazos estirados.

Consejo: deje que los aros de agarre se deslicen lentamente por sus manos para no frenar con brusquedad.

3 Girar y conducir



3.1 Girar en el sitio

Hacia la izquierda: agarre los aros con la mano izquierda poco antes del centro y con la derecha, un poco más atrás. ¡Sólo un poco! Ahora debe mover ambas manos al mismo tiempo. Mientras que con la mano izquierda mueve el aro hacia atrás, con la mano derecha lo empuja. Deje que se deslicen lentamente por sus manos y haga pequeños movimientos. Poco a poco: verá que domina la situación rápidamente.

Hacia la derecha: del mismo modo, sólo que ahora la mano izquierda empuja y la derecha arrastra. Es importante que practique los movimientos simultáneamente. Aquí lo principal es la sincronización. :o)

3.2 Torcer en un hueco

Aproxímese al lado del hueco (puerta, etc.) hasta que el centro de la rueda interior se sitúe un poco por delante del primer tope del hueco. Ahora sujete bien la rueda interior y empuje la rueda exterior hacia delante. Siga empujando con las dos manos a través de la puerta. Procure no pillarse los dedos!

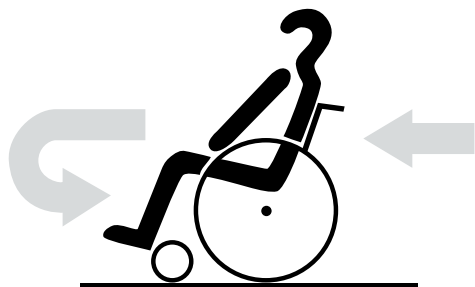
3.3 Girar con una mano

Incline el tronco ligeramente hacia delante. Una mano agarra el aro hacia su parte inferior delantera. Haga retroceder la rueda, primero lentamente y después de golpe.

Consejo: practique varias veces hasta que domine el “giro”, a partir del momento en que tenga que tirar de golpe.

3.4 Conducir y girar en marcha

Ejercicio preparatorio: en primer lugar, practique los ejercicios de frenado. Practique el frenado lento y dosificado.



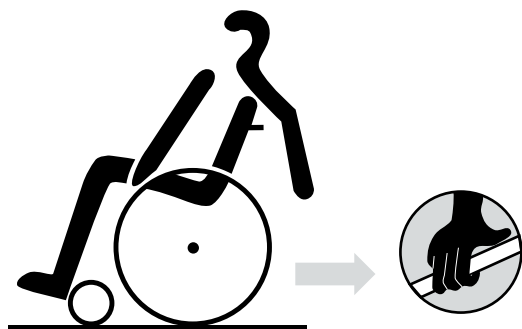
Ahora empuje la silla de ruedas de dos a tres veces, recueste el tronco y frene lentamente con una sola mano. Notará que se dirige a la dirección hacia la que ha frenado automáticamente.

Cambie las manos, circule alternando las curvas grandes y pequeñas y practique la conducción. Vuelva a empujar la silla, recueste el tronco, frene los aros de agarre, sujete bien uno de los aros y hágalo retroceder de golpe. Comprobará que ahora ha conducido y girado durante la marcha. Practique hasta que se sienta seguro. Tómese un descanso!

3.5 Conducir y girar agarrando con una mano

Recueste ligeramente el tronco y, con la mano contraria al brazo estirado, frene el aro lentamente con los dedos. Cuando la rueda se detenga, acelere la rueda hacia atrás con un breve movimiento de la mano. Así girará la silla con una sola mano.

Consejo: frenando de manera dosificada y retrocediendo puede realizar curvas y giros de distinta amplitud.



4 Dar marcha atrás y frenar

Atención: Debe aprender al mismo tiempo a dar marcha atrás y a frenar.

4.1 Dar marcha atrás / frenar

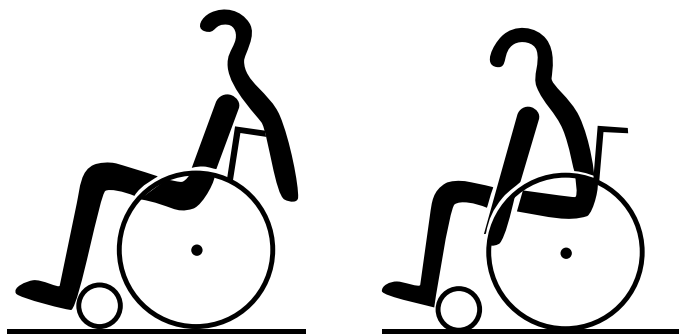
Ejercicio preparatorio: apoye bien el tronco en el respaldo. Sienta bien los aros de agarre con las manos. Ahora mueva hacia atrás los aros como si los empujara hacia delante. Primero inténtelo estando parado (sin ir realmente hacia atrás). Deslice los aros de agarre hacia delante y vuelva a moverlos hacia atrás.

A continuación dé un par de vueltas hacia atrás.

Frene la silla de ruedas dejando que las manos pasen por el punto más alto del aro de agarre.

Practique la marcha atrás y el frenado al dar la orden.

Consejo: mueva siempre el tronco antes de agarrar con las manos!



4.2 Giro libre durante la marcha atrás

Atención: no se olvide de que tiene que haber espacio suficiente, de lo contrario podría romper algo...

Yo ya he probado este ejercicio, es realmente divertido.

Ejercicio preparatorio: primero, una marcha atrás "en seco". Para ello, coloque el tronco lo más adelante que pueda y agárrese las piernas con las manos.

Ahí vamos: empuje dos veces hacia atrás con fuerza e incline el tronco hacia delante. La silla gira automáticamente sobre su propio eje y a continuación vuelve a dirigirse hacia delante. La dirección exacta puede verse un poco influenciada.

Consejo: al principio, pruebe a hacerlo un poco más despacio, ya que cuanto más fuerte se empuje, más rápido será el giro.

5 Marcha hacia delante con una mano

5.1 Marcha hacia delante

Ejercicio preparatorio: en primer lugar, pruebe si le resulta más fácil inclinar el tronco hacia delante. Cuando descubra cómo puede ejercer la máxima fuerza posible para empujar, mantenga la posición. Si el estar inclinado no le supone ninguna ventaja, siéntese erguido.

Para este ejercicio, resulta más fácil que alguien le empuje y después siga empujando usted fuertemente con una mano.

Practique un par de veces e intente seguir una línea recta. A mí no me parece tan fácil, pero la práctica hace al maestro.

5.2 Inicio con una mano

Ejercicio preparatorio: desplace la silla de ruedas retrocediendo varias veces con una mano en un giro y vuelva a inclinar el tronco hacia delante. De esa manera, después de girar la silla siempre se mueve en sentido recto (como en el giro marcha atrás).

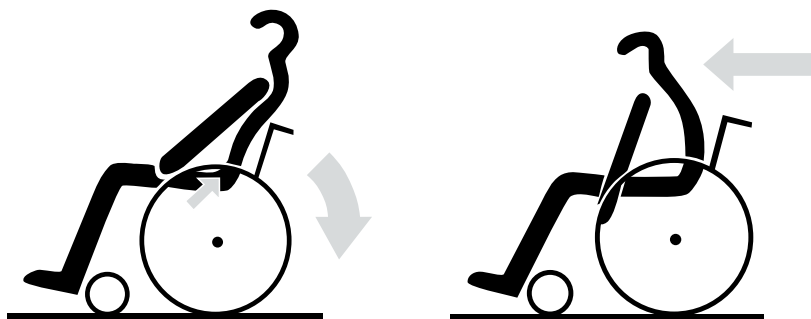
Ahora desplace la silla de ruedas retrocediendo en un giro. A continuación inclínese hacia delante, contrarreste ligeramente y siga empujando fuertemente con una mano.

Cuando note que se sale del camino, gire la silla 200° (giro excesivo) y retrátese un poco hasta que vuelva al sentido correcto y pueda seguir recto.

Cuando, por ejemplo, quiere ir hacia la izquierda y dirige con la derecha, agarre el aro izquierdo con la mano derecha y frene un poco. Si quiere ir hacia la derecha, frene ligeramente el aro derecho. Estoy segura de que después hacer un par de ejercicios con una sola mano lo conseguirá sin tener que alternar el agarre.

Probablemente tenga que practicar esta técnica a menudo, pero resulta muy útil cuando, por ejemplo, se quiere sujetar una taza.

Consejo: pruebe con un vaso de cartón vacío. Llévelo de un punto a otro con solo una mano: ¡puede hacerlo!



6 Bascular la silla de ruedas y mantener el equilibrio

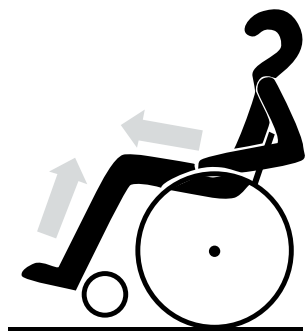
Para los siguientes ejercicios necesita a alguien que conozca y en quien confíe. Es importante que no tenga miedo de bascular hacia atrás. Para aprender a bascular y a mantener el equilibrio lo mejor es utilizar una colchoneta de gimnasia. Si sólo puede practicar en casa, también puede hacerlo sobre una pila de mantas (de 2 a 3 cm de altura).

Consejo: me gustaría que primero perdiera el miedo a bascular hacia atrás. Para ello, su ayudante debe colocarse detrás de usted, agarrar los manillares y usted se dejará bascular lentamente hacia atrás, hasta que llegue al suelo o a la colchoneta. Al mismo tiempo, fíjese en su postura corporal. ¿Qué músculos se tensan? ¿El tronco se mueve automáticamente hacia delante? ¿Sus piernas caen hacia atrás por el armazón? Si es así, le recomiendo una correa para las pantorrillas. Preste atención a cómo reacciona. ¿El pánico aumenta? ¿Se acelera la respiración?

La primera vez probablemente aparezca todo esto, pero es normal, a nadie le gusta caerse hacia atrás. Sin embargo, cuando practique el ejercicio varias veces, comprobará que no le pasa nada y se tranquilizará poco a poco.

6.1 Bascular la silla de ruedas (levantar ligeramente las ruedas delanteras)

Atención: si la silla cuenta con un antivuelco, pliéguelo primero.



Recline ligeramente el tronco y agarre con las manos como siempre, un poco por detrás del punto más alto del aro. Ahora empuje de golpe hacia adelante. Notará que las ruedas delanteras se levantan ligeramente del suelo y vuelven a posarse.

Consejo: su ayudante debe situarse detrás de usted para que se sienta seguro.

Practique varias veces hasta que se acostumbre.

6.2 Mantener el equilibrio

Ahora practique con su ayudante. Él le empujará sobre la colchoneta y se situará detrás de usted, muy cerca. Colocará las manos sobre sus hombros (dedos delante, pulgares detrás). Echando ligeramente sus hombros hacia adelante, su ayudante iniciará el movimiento de basculación.

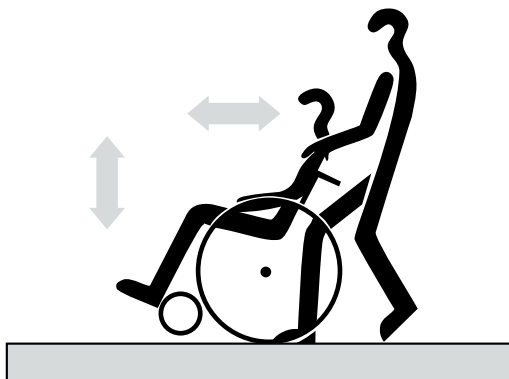
Mantenga siempre sus manos en los aros de agarre.

Ahora se encuentra en la posición de equilibrio. Observe sus rodillas, oscilan tranquilamente de un lado a otro. Intente compensar el equilibrio con los brazos.

Practique estos movimientos hacia adelante y hacia atrás. Intente mantener el punto en el que las ruedas delanteras se quedan en el aire. También tiene que trabajar con el tronco, ya que éste también mantiene la posición en equilibrio. El ayudante le estará ayudando en todo momento con sus dedos y le coloca en la posición de equilibrio correcta.

Cuando domine el "giro" (yo tardé algún tiempo), practique con su ayudante sobre el suelo normal.

Por último, pruebe también a hacerlo sin ayuda, aunque el ayudante puede seguir detrás de usted para agarrarle en caso necesario.



7 Marcha atrás desde la posición de equilibrio

En primer lugar, probaremos este ejercicio sobre la colchoneta. ¿Ya domina el vuelco? Perfecto, ¡eso es que ha practicado mucho!

Bascule ahora la silla de ruedas. Cuando haya llegado a un equilibrio seguro, balancéese varias veces de un lado a otro. Haga retroceder los aros de agarre lenta y progresivamente. Notará que sólo puede ir hacia atrás poco a poco. Vuelva a la posición normal. Repita este ejercicio hasta que pierda el miedo a caerse hacia atrás.

8 Marcha hacia delante desde la posición de equilibrio

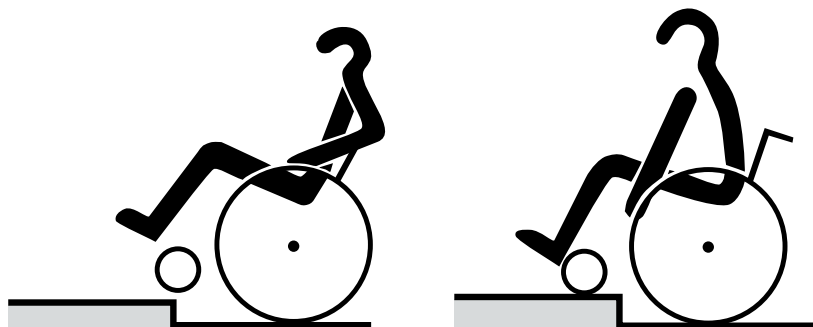
También comenzaremos este ejercicio sobre la colchoneta. Bascule la silla de ruedas, vuelva a balancearse un poco de un lado a otro hasta que haya encontrado la posición óptima. Ahora empuje los aros de agarre ligeramente hacia delante y acompáñelos con las manos de nuevo hacia atrás para volver a empujar hacia delante. Esto también se hace poco a poco la primera vez. Practique hasta que esté seguro de que no se va a caer hacia atrás.

Ahora se ha merecido un buen descanso, ¡ya ha llegado muy lejos!

Consejo: ahora practique el equilibrio y la marcha hacia delante y hacia detrás sin colchoneta. Pruebe a hacerlo en el exterior, en la acera, pero con su ayudante. Pronto se dará cuenta de que los revestimientos del suelo (tablas, empedrado, etc) suponen todo un reto, mucho más que las alfombras, el linóleo o el laminado, aunque estoy convencida de que también los dominará.

9 Subir a la colchoneta (obstáculo) desde la posición de para da

Ahora viene un ejercicio muy importante que le resultará muy útil para su vida cotidiana. Por desgracia, no todas las calles son llanas y lisas ni todos los bordillos bajos. Con ayuda de esta técnica no tendrá que estar dando rodeos todo el rato.



Pues vamos allá: acérquese todo lo que pueda a la colchoneta (el obstáculo). Agarre el aro de agarre un poco por detrás de su punto más alto. Levante las ruedas delanteras de golpe (como al bascular) y vuelva a bajarlas rápidamente, de modo que queden situadas sobre el obstáculo. A continuación dóblese bastante hacia delante y apriete los aros de agarre también hacia delante hasta que haya superado el obstáculo.

Consejo: cuanto más alto sea el obstáculo, mayor será el esfuerzo. Piense en el sistema antivuelco: dependiendo de la altura del obstáculo podría quedarse colgando.

10 Bajar de la colchoneta (obstáculo)

Este ejercicio es un poco más difícil. Haga que una persona se coloque detrás de usted, ¡no le va a pasar nada! Sitúese sobre la colchoneta. Póngase en posición de equilibrio y balancéese. Ahora acérquese lentamente al borde de la colchoneta. Manténgase en equilibrio y deje que las ruedas “resbalen” hacia abajo (sigue en la posición de vuelco). Cuando las ruedas de atrás lleguen al suelo, mantenga las ruedas fijas y vuelva a doblar el tronco ligeramente hacia delante. La silla de ruedas vuelve a colocarse en la posición normal.

Consejo: también puede superar diferencias de altura mínimas hacia delante. Pero si estas son muy elevadas, podría tocar el suelo con el reposapiés (lo que provocaría arañazos y daños en la silla de ruedas).

Ahora ya ha aprendido, o al menos leído, las técnicas básicas. :o) Practique hasta que crea que pueda hacerlas todas con seguridad y sin ayuda.

II Tareas cotidianas

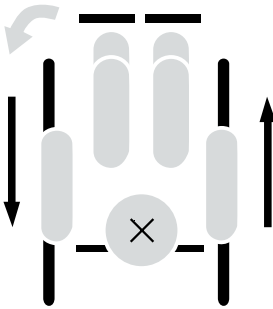
1 Aplicaciones de las técnicas de marcha

Ahora voy a repetir algunas técnicas, aunque siempre intentaré encontrar un ejemplo adecuado.

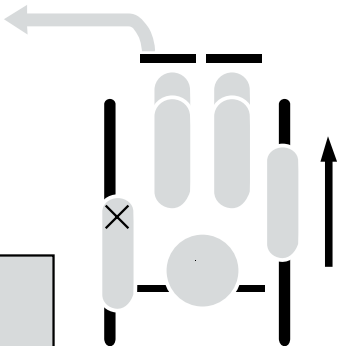
1.1 Girar en el sitio

¿Lo recuerda? Una mano empuja y la otra tira. El eje de giro de la silla de ruedas está entre los ejes de las ruedas traseras (bajo el trasero).

Al girar rápidamente, tenga en cuenta que la silla de ruedas es más larga por delante.



Consejo: en espacios estrechos, como el baño, pasillo, etc, suele haber objetos. Tenga mucho cuidado al girar. Dosifique sus movimientos de empuje e interrumpa el giro antes de chocar contra un obstáculo (mi lavadora tiene algunos golpes).



1.2 Torcer desde la marcha hacia delante

¿Aún se acuerda de cómo hacerlo? Exacto, procure que la rueda motriz haya pasado, por ejemplo, el marco de la puerta. Frene la rueda interior y empuje hacia delante la rueda exterior.

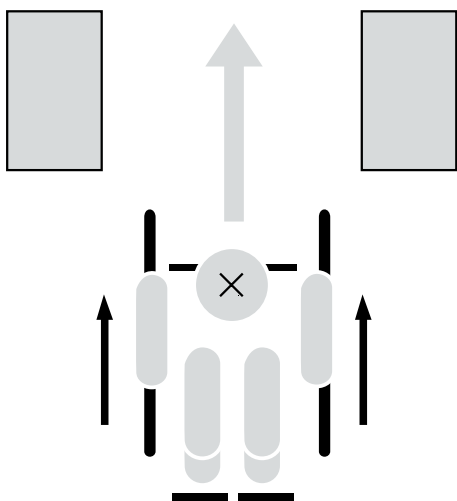
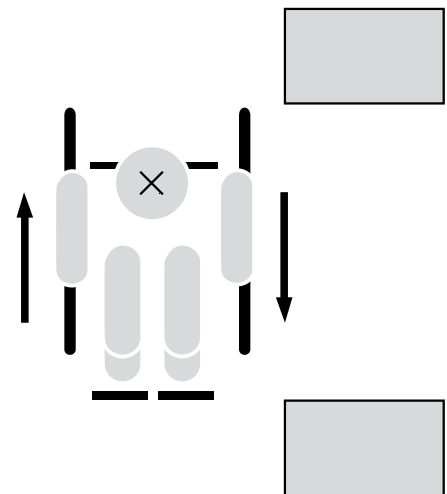
Consejo: por lo general, las puertas se atraviesan en línea recta, pero en algunos restaurantes los pasillos que conducen al baño son bastante estrechos. Es aquí cuando debe aplicar esta técnica.



1.3 “Aparcar” marcha atrás

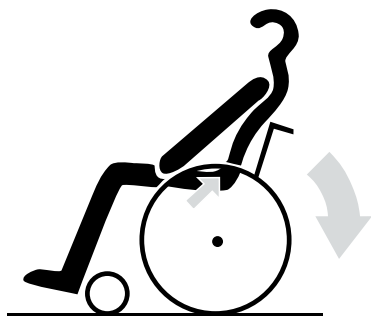
Procure acercarse al hueco lateralmente. El eje debe situarse aproximadamente en el centro del hueco. Ahora gire la silla en el sitio hasta que se sitúe exactamente entre los dos límites. Vaya marcha atrás lentamente, mire un poco por encima de los hombros, doble el tronco hacia delante y frene en cuanto haya llegado al lugar.

Consejo: cuando entre en un ascensor estrecho, debe hacerlo de modo que pueda salir hacia delante. En muchos ascensores no se puede girar, así que entre en ellos marcha atrás.

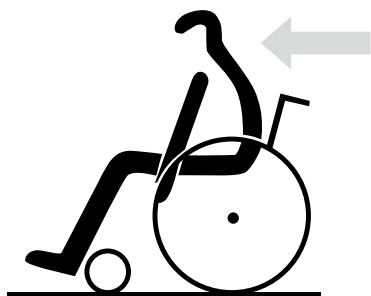


1.4 Marcha hacia delante con una mano

En su casa, a menudo se enfrentará a la situación de que no puede transportar todo en el regazo. Ayúdese tirando con una mano de un objeto fijo (borde de una mesa, cómoda, etc.) o empujando con los brazos y echando mano del objeto (pero no de una taza de té caliente) en marcha.



Consejo: coja un plato vacío y llévelo a otra habitación o del armario a la mesa. Empuje con la mano libre. Cuando empiece a ir en diagonal, agarre el otro aro o pase el plato a la otra mano y vuelva a empujar con la mano libre. Todo esto debe hacerse a buen paso mientras se conduce, de lo contrario tendría que volver a partir de la posición de parada, y eso es lo más complicado.



1.5 Superar un bordillo

Si aún no se siente lo bastante seguro, busque la ayuda de alguien.

1.5.1 Subir

Probablemente pueda subir distintos bordillos y superarlos después de una parada, pero esto supone un gran esfuerzo. Es más fácil superar el bordillo durante la marcha. Sin embargo, para ello debe conocer el momento exacto en que tiene que bascular la silla de ruedas. Si lo hace muy pronto o muy tarde, chocará con el bordillo (a mí me sigue pasando cuando no presto atención).

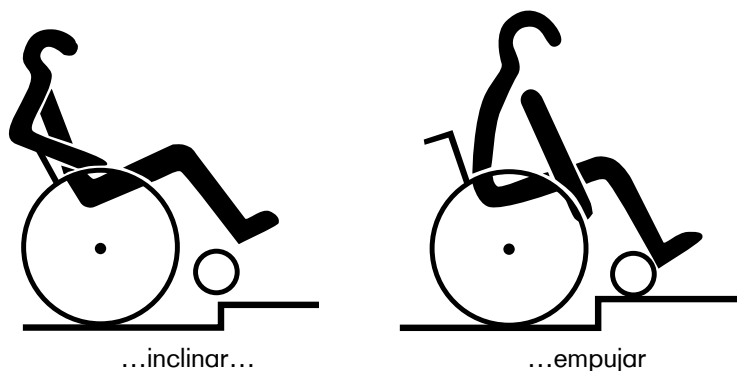
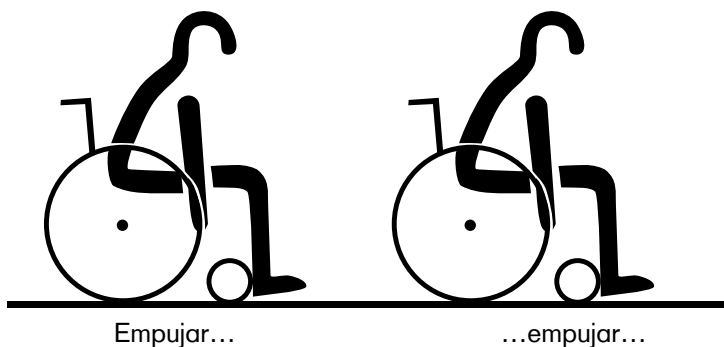
Ejercicio preparatorio:

Diríjase marcha atrás hacia el bordillo. Ahora dé tres empujones en línea recta y frene. Gire en el sitio en dirección al bordillo.

Ahora ya tiene la distancia correcta para colocar las ruedas delanteras encima del borde con dos empujones y un vuelco. Mantenga el tronco doblado.

Consejos:

- suba las ruedas delanteras sólo a la altura necesaria para superar el obstáculo.
- Al bajar las ruedas delanteras, procure que no caigan bruscamente.
- Las ruedas delanteras deben posarse antes de que las ruedas traseras toquen el bordillo.
- Cuando esté arriba, continúe un poco antes de quedarse parado.
- Practique en una calle tranquila con un bordillo que no sea muy alto.



1.5.2 Bajar

¿Se acuerda de cómo bajar? Eso es. Bascula la silla de ruedas y se dirige “balanceándose” hasta el borde del bordillo. En el momento en que rueda hacia abajo, bascula la silla un poco más y deja que se deslice poco a poco dejando que los aros pasen lentamente por sus dedos. Las ruedas llegan al suelo con suavidad.

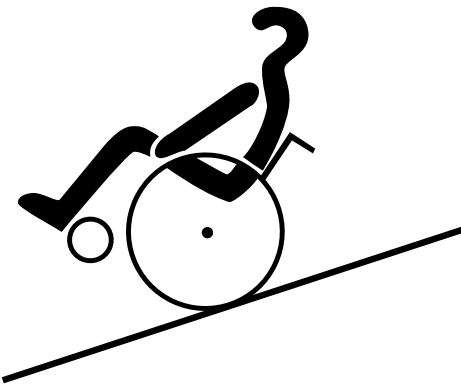
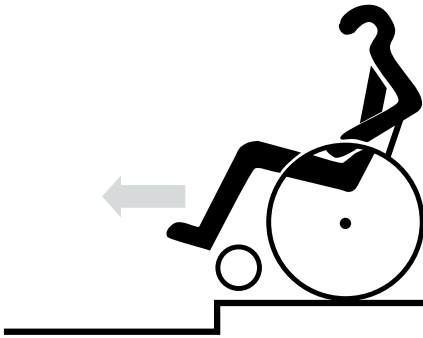
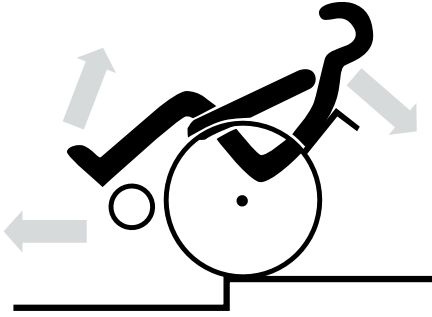
Posibilidad 2:

Bascula la silla ligeramente durante la marcha. Cuando las ruedas traseras bajan, sigue empujando. La silla de ruedas “aterriza” con las cuatro ruedas. A esto lo llamo “saltar el bordillo”. Sin embargo, el salto no está tan amortiguado y su cuerpo se comprime un poco, pero suele ser lo más rápido.

1.5.3 Bajar inclinaciones (para personas con práctica)

Esto funciona casi del mismo modo que el descenso dosificado de un bordillo. Debe bascular hacia atrás mediante el punto de equilibrio hasta que encuentre resistencia y pueda frenar con las manos. Deje que los aros de agarre resbalen por sus dedos (lentamente). Mediante el vuelco intensificado y el frenado puede controlar la velocidad.

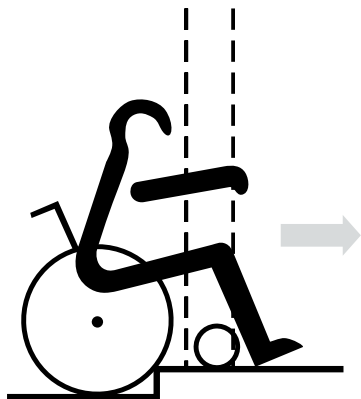
Consejo: pruebe a bajar una cuesta pequeña, por ejemplo, en un prado. Procure que las ruedas delanteras sólo vuelvan a tocar el suelo cuando haya llegado abajo. Llévase a un ayudante que pueda agarrar si aún se siente inseguro.



2 Utilizar otras ayudas

2.1 Circular por una esquina o alrededor de un obstáculo

Cuando el eje trasero pasa la esquina o el límite trasero, basta con una ligera presión en el muro o en el objeto para que la silla modifique la dirección de marcha deseada.



2.2 Superar umbrales de puertas

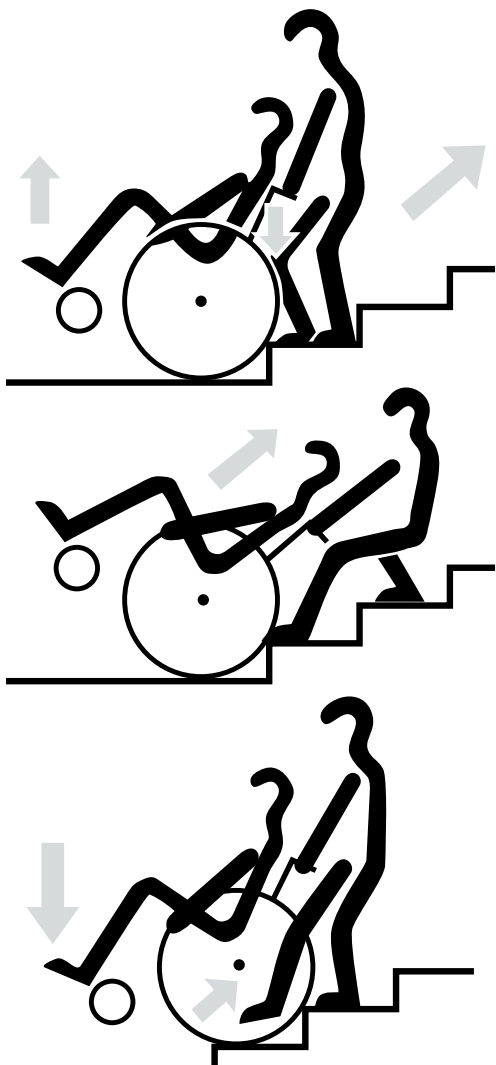
Coloque las ruedas delanteras en el umbral hasta que las ruedas traseras toquen el borde del umbral. Agarre con las dos manos el marco de la puerta y levántese. Así ahorrará fuerzas. Si las puertas son muy estrechas, procure no pillarse los dedos.

2.3 Subir inclinaciones de terreno

Empújese a lo largo del terreno con una mano y con la otra dirija los aros de agarre.

III Subir escaleras con ayuda

1 Entre dos (para personas con práctica)



1.1 Subir

Procure que los manillares de empuje estén bien montados. No debe moverse. Si hay alguna bolsa colgando de los manillares, cójala para que su ayudante tenga espacio para sus pies. Usted se sitúa de espaldas al primer escalón, es decir basculado. Su ayudante está sobre el primer escalón. Su espalda está recta, las piernas ligeramente inclinadas y giradas hacia un lado.

En cuanto el ayudante le sujete, agarre los aros por su parte delantera. Ahora el ayudante baja el respaldo para que la silla se sitúe en posición de vuelco. A continuación empuja su tronco hacia atrás, dobla mucho su pierna cerca de las silla y sube la otra pierna al siguiente escalón. Ayúdele en lo que pueda. Comiencen a tirar los dos al mismo tiempo: usted de los aros de agarre, el ayudante de los manillares. El respaldo y los brazos extendidos del ayudante forman una línea.

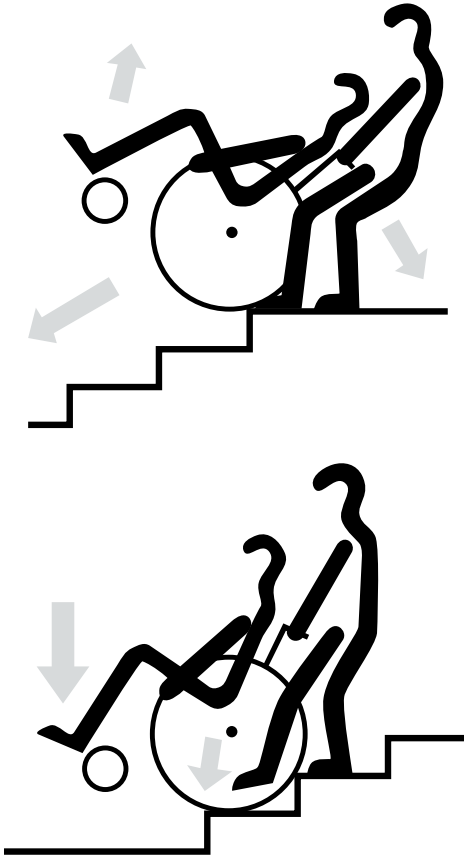
Al subir, la silla se levanta en la posición normal de vuelco. Ahora llegamos al segundo escalón. La pierna del ayudante situada cerca de la silla se coloca en el segundo escalón. Deben desarrollar un ritmo conjunto. Utilicen una llamada breve como: “y uno”, “y dos” o “hop”.

Pueden practicar este ejercicio antes “en seco”. Su ayudante le hará bajar con la orden y con la siguiente, entenderán que tienen que tirar al mismo tiempo.

1.2 Bajar

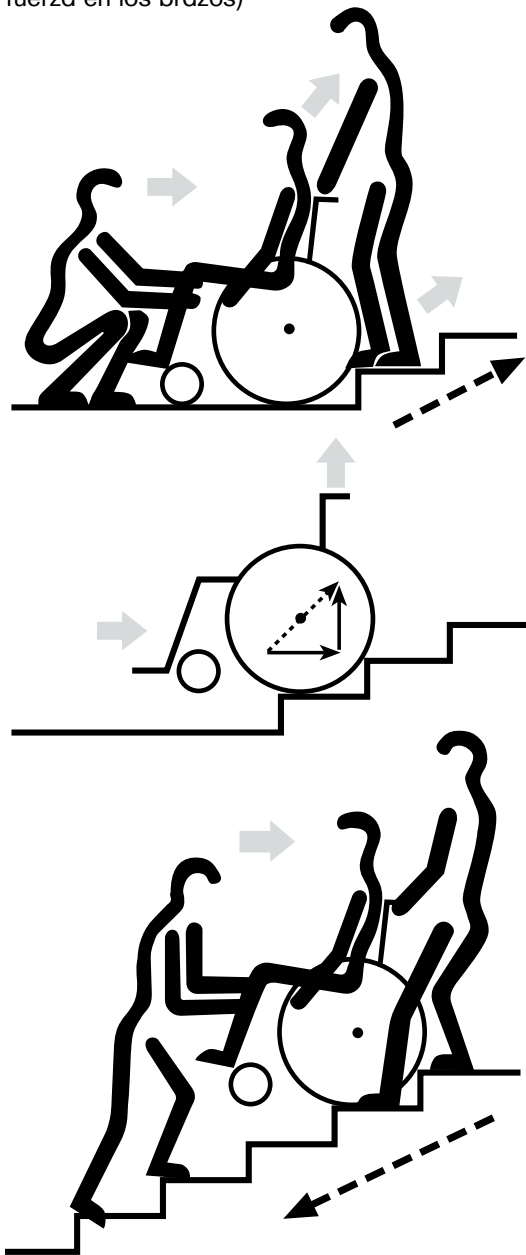
Su ayudante coloca una pierna entre las ruedas traseras de la silla. La silla de ruedas inclinada pasa a la posición de vuelco en el momento de la bajada. Al mismo tiempo, su ayudante frena en los manillares y usted en los aros de agarre. Su ayudante debe mantener la espalda lo más recta posible.

A continuación dobla sus piernas y utiliza su peso para bajar la silla de ruedas frenada echando hacia atrás su tronco. En el siguiente escalón atrasa las piernas, así la silla de ruedas vuelve fácilmente a una posición recta. En cuanto llegue al escalón, relaje su agarre para que pueda empujar en el siguiente borde. En cuanto vuelva a bajar, frene de nuevo ligeramente.



2 Entre tres

(con escalones altos, con sillas de ruedas relativamente pesadas o usuarios con poca fuerza en los brazos)



2.1 Subir

Su ayudante trasero se sitúa de pie por detrás de la silla, lo más cerca posible de esta. Su ayudante delantero se pone en cuclillas y agarra alrededor del tubo delantero del armazón, a la altura del eje trasero.

Usted deja sus manos en el reposabrazos o en su regazo. Con esta técnica usted no puede colaborar. Si confía en sus ayudantes, nunca le soltarán. Su silla está recta sobre el suelo. Con una orden, el ayudante superior tira hacia arriba por los manillares mientras que el ayudante inferior presiona la silla en el escalón de manera paralela al suelo. No debe presionarla hacia arriba, ya que el ayudante superior no debería recibir esa fuerza. La silla de ruedas debe permanecer recta (no inclinada), de lo contrario, el ayudante inferior no podrá presionarla en el escalón. En cada escalón, los ayudantes atrasan las piernas.

2.2 Bajar

Al bajar, el ayudante inferior frena mientras presiona la silla (sin inclinar) recta en el escalón. Por el contrario, el ayudante superior sujeta los manillares. El inferior recibe la mayor parte de la fuerza, mientras que el superior asegura la silla y la mantiene en la posición correcta.

Consejo: los dos ayudantes deben procurar mantener sus espaldas rectas y sacar la fuerza de las piernas o ponerse en cuclillas.

Para ello, busque a dos personas en las que confíe plenamente. Deje que le suban y le bajen una vez. Así se hará una idea de cómo es estar con la silla en el aire. Así, si alguna vez necesitara que le llevaran (dos personas desconocidas) no tendrá una sensación tan mala.

Bueno, pues esas eran las técnicas básicas. Espero que haya podido probarlas y aprenderlas todas. Si no ha hecho muy bien uno o varios de los ejercicios, porque no tiene la fuerza o las funciones suficientes o porque no se siente seguro, no se desanime.

Intente poner todo su empeño en lograrlo. Practique y descubra cómo puede compensar algunas cosas. Si soy sincera, yo tampoco puedo hacerlo todo, por ejemplo, cuando bajo una pendiente me siento más segura si reclino la espalda y me desplazo lentamente.

Por último, me gustaría darle algunos consejos, puede que se vea en la misma situación que yo:

- transporte muchas cosas apretadas entre mis rodillas. Incluso una taza de café (muchas veces me resulta más fácil que conducir con una mano). Sin embargo, procure llevar menos cantidad en la taza que antes o coja una taza más grande. Sólo con ir de una habitación a otra me he llenado los pantalones de manchas en numerosas ocasiones.
- Reorganice su casa con ayuda de sus familiares y amigos para que pueda hacer solo lo máximo posible. Coloque todas las cosas que pueda abajo. Sea todo lo independiente que pueda, ese es el objetivo.
- Cuando vaya de compras y cuelgue su compra detrás de la silla, tenga en cuenta que su equilibrio se reparte de manera distinta, sobre todo al bascular. Y si bascula, tenga en cuenta que la compra se arrastrará por el suelo. Cuando transporte cosas en el regazo, también resulta complicado, por ejemplo, subir una pendiente, ya que su tronco tiene que doblarse hacia delante y el objeto suele molestar. Sea ingenioso. Suba marcha atrás o ponga las bolsas primero en el bordillo. Supere el obstáculo y coloque de nuevo la bolsa sobre su regazo. Casi siempre encontrará una solución.
- Si no tiene una solución a punto y alguien le ofrece su ayuda, no dude en aceptarla. Esto no quiere decir que no pueda hacer nada solo. Cuando crea que puede dominar una u otra situación, entonces rechácela amablemente. Mucha gente no sabe cómo debe comportarse ante un usuario de una silla de ruedas. Pero si despedimos a alguien de manera desagradable, dejarán de ofrecerle

una ayuda (dejan de atreverse) que quizás podría necesitar. También hay gente poco amable que simplemente dice “no”. Pero no se preocupe, el siguiente será amable. También tendrá que acostumbrarse a las miradas, pero llega un momento en que dejarán de fijarse en usted. Usted es algo fuera de lo corriente, así que no puede evitar las miradas curiosas :o).

Podría seguir escribiendo mucho más, pero esto no es una novela. Espero haberle ayudado un poco. Si tiene alguna propuesta, pregunta, etc., mándeme un mensaje de correo electrónico. Estaré encantada de responderle, siempre que pueda.

Mi dirección de correo electrónico:
fischer@ottobock.de

Le deseo que tenga mucho éxito y suerte con su nueva silla de ruedas y lo mejor para el futuro.

Yvonne Fischer





Olá,

Ainda bem que dispensou o tempo para abrir esta brochura. Vou apresentar-me brevemente: Chamo-me Yvonne Fischer, nasci em 1981 e encontro-me numa cadeira de rodas desde 2000. Fiquei paraplégica devido a um acidente de mota e tenho uma paraplegia incompleta. Isto significa que sei muito bem qual é a sensação de estar subitamente dependente de uma cadeira de rodas.

Irei acompanhá-lo até ao final deste livro!

Nos seguintes exercícios irei explicar-lhe as técnicas básicas para andar de cadeira de rodas e alguma técnicas para o dia-a-dia. Mas primeiro quero que reflecta um pouco sobre o novo meio auxiliar. Não tente considerá-lo como algo que não quer, isso é óbvio. Não queremos meios auxiliares, mas precisamos deles. Mas encare-o de outra forma. Poderá recuperar um pouco ou muita independência. Também é possível conquistar o mundo em cadeira de rodas. Para tal deverá dar uma hipótese

à cadeira de rodas. Posso explicar-lhe as técnicas básicas para andar de cadeira de rodas, além disso irá descobrir a técnica mais apurada durante o dia-a-dia. A sua cadeira de rodas é um meio de locomoção, o seu contacto com o mundo exterior, o regresso à vida social – se o pretender. Coloque-se em sintonia com a sua cadeira de rodas. Já que agora faz parte da sua vida.

Dado todas as pessoas que necessitam de uma cadeira de rodas terem sintomas clínicos diferentes – isto é funções de braços diferentes, estabilidade do corpo e forças diferentes –, terá que experimentar onde são os seus pontos fortes e onde se encontram os seus limites. Tal como não há pessoas iguais também não há cadeiras de rodas iguais. Não quero dividi-las em categorias. Vi muitas vezes como pessoas com menos força que eu conseguiram coisas extraordinárias.

Vamos começar com a técnica e os exercícios.

I Técnicas básicas para andar de cadeira de rodas

1 Posicionamento correcto na cadeira de rodas



Certifique-se de que está confortável, mas que se encontra sentado direito e directamente no encosto do assento. Os braços devem estar relaxados sobre a protecção de vestuário ou os apoios de braços.

Verifique se as suas pernas se encontram na posição correcta nos apoios de pés. No caso de um controlo reduzido da bacia e reduzido apoio das pernas, a inclinação do assento deverá ser de 4 – 6 cm. (A pessoa que lhe adaptou a cadeira irá verificar esta situação.)

Deverá estar sentado o mais directamente sobre o eixo das rodas traseiras.

No caso de tetraplégicos o eixo deverá, na maioria, ser mudado para trás um encaixe de eixo.

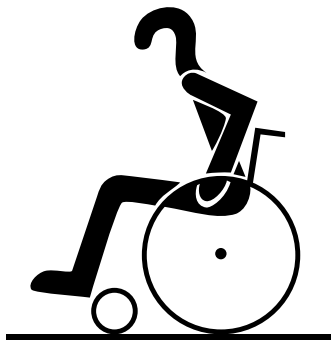
2 Postura, iniciar andamento, empurrar, travar



2.1 Posição das mãos

Coloque as mãos sobre os aros de tracção. O polegar é colocado estendido sobre o aro de tracção, os restantes dedos agarram levemente o aro de tracção.

Se não tiver esta função dos dedos, deverá utilizar a maior área de apoio possível (eminência da mão).



2.2 Posição de início de andamento

Certifique-se de que continua correctamente sentado na cadeira. Coloque as suas mãos, como descrito no ponto 2.1, um pouco atrás do ponto mais alto do aro de tracção. Incline a parte superior do corpo ligeiramente para a frente, mantenha os braços e cotovelos o mais próximo dos corpo e contraia os braços e as mãos. Aqueles que têm menos estabilidade deverão inclinar-se o máximo possível para a frente para poder mobilizar mais força.

2.3 Empurrar

Exercício prévio: Bloqueie o travão. Empurre com as duas mãos em simultâneo deslizando as mãos para a frente ao longo do aro de tracção em direcção às rodas dianteiras pequenas. Quando os seus braços estiverem esticados, relaxe-os e coloque-os novamente na posição inicial (ligeiramente atrás do ponto mais alto do aro de tracção).

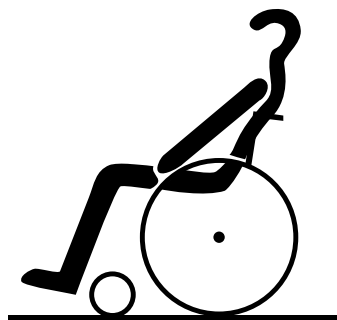
Treine esta técnica várias vezes parado – “empurrar”; relaxar; colocar novamente as mãos.

2.4 Travão

Exercício prévio: Incline a parte superior do corpo o máximo possível para trás, até onde se sentir confortável – tem que se sentir em segurança.

Agora estique os braços bem para baixo e agarre o aro de tracção normalmente. Depois adopte novamente a posição de arranque e de empurrar.

Treine o movimento do tronco e das costas e o agarrar dos aros de tracção.



Agora treine tudo em conjunto. Certifique-se de que tem espaço suficiente e não existem objectos a obstruir. Solte o travão e adopte a sua posição de arranque. Empurre agora duas a três vezes com a parte superior do corpo ligeiramente inclinada. Recline-se e trave a marcha agarrando o aro de tracção com as mãos e os braços esticados.

Dica: Deixe o aro de tracção deslizar lentamente através das suas mãos para não travar de forma demasiado brusca.

3 Rodar e dirigir



3.1 Rodar sobre si

Para a esquerda: Agarre o aro de tracção com a mão esquerda imediatamente antes do centro e com a mão direita um pouco mais atrás. Apenas ligeiramente! Agora tem que movimentar as duas mãos em simultâneo. Enquanto puxa o aro de tracção para trás com a mão esquerda, empurre-o com a mão direita. Deixe-o deslizar lentamente através das suas mãos e faça movimentos pequenos. Pouco a pouco – verá que dominará a técnica rapidamente.

Para a direita: Da mesma forma, só que agora é a mão esquerda a empurrar e a mão direita a puxar. É importante que faça os movimentos em simultâneo! Sincronização é aqui a palavra-chave! :o)

3.2 Virar para um espaço

Aproxime-se lateralmente do espaço (porta, etc.) até o centro da roda interior se encontrar aproximadamente diante da primeira delimitação do espaço. Segure agora a roda interior e empurre a roda exterior para a frente. De seguida empurre-se novamente com ambas as mãos através da porta. Tenha atenção às suas mãos – não as entale!

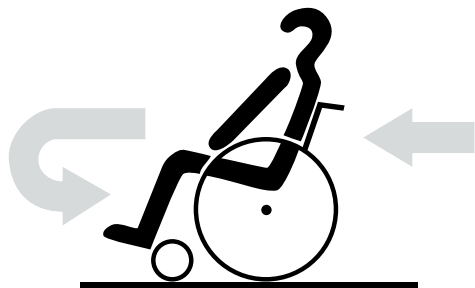
3.3 Rodar com uma mão

Incline a parte superior do corpo ligeiramente para a frente. Uma mão agarra bem à frente em baixo nos aros de tracção. Puxe a roda primeiro lentamente e depois rapidamente.

Dica: Treine algumas vezes até perceber quando deve puxar com força.

3.4 Dirigir e rodar em andamento

Exercício prévio: Primeiro treine os exercícios de travagem. Treine a travagem lenta e gradual.



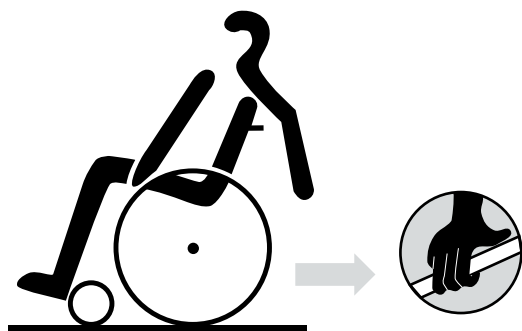
Empurre agora a cadeira de rodas duas a três vezes, recline a parte superior do corpo para trás e trave lentamente com apenas uma mão. Sentirá que anda automaticamente na direcção em que travou.

Mude as mãos, ande alternadamente arcos grandes e pequenos e treine a direcção. Empurre a cadeira de rodas novamente, recline a parte superior do corpo para trás, trave o aro de tracção, segure um aro de tracção e puxe-o rapidamente para trás. Verá que durante a marcha dirigiu e rodou. Treine até se sentir seguro. Merece um intervalo!

3.5 Dirigir e rodar cruzando com uma mão

Recline a parte superior do corpo ligeiramente para trás e trave lentamente o aro de tracção com os dedos da outra mão com o braço esticado. Quando a roda estiver parada tem que acelerar a roda para trás com um breve movimento de mão. Assim roda a cadeira de rodas com apenas uma mão.

Dica: Com a travagem gradual e o puxar para trás pode realizar vários arcos de amplitudes diferentes e rotações.



4 Marcha-atrás e travagem

Atenção: A marcha-atrás e a travagem têm que ser aprendidas em simultâneo!!

4.1 Marcha-atrás/travagem

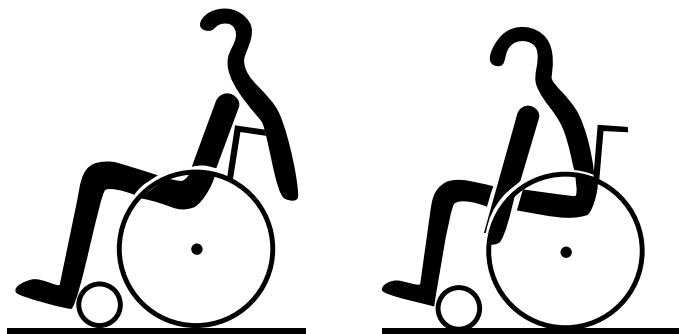
Exercício prévio: Encoste a parte superior do corpo bem contra o encosto do assento. Sinta todo o aro de tracção com as mãos. Puxe agora os aros de tracção para trás de igual forma, tal como os empurraria para a frente. Tente primeiro parado (sem andar realmente para trás). Deslize para a frente ao longo do aro de tracção e puxe o aro de tracção novamente para trás.

Assim anda de facto para trás com alguns puxões.

Trave a cadeira de rodas deixando as mãos raspar no ponto mais alto da roda de tracção.

Treine a marcha-atrás e a travagem a comando.

Dica: Deslocar sempre primeiro o tronco, antes de agarrar com as mãos!



4.2 Rotação livre a partir da marcha-atrás

Atenção: Certifique-se de que existe espaço suficiente, caso contrário ainda parte alguma coisa...

Eu também apenas experimentei este exercício agora, é bastante divertido.

Exercício prévio: Realize primeiro a marcha-atrás a “seco”. Para tal incline a parte superior do corpo o máximo possível para a frente e agarre a parte inferior das pernas com ambas as mãos.

E vamos começar: Empurre duas vezes vigorosamente para trás e incline o corpo para a frente. A cadeira de rodas roda sobre o seu próprio eixo e anda novamente para a frente. Apenas é possível influenciar a direcção exacta de forma muito limitada.

Dica: Ao início, experimente apenas lentamente, porque quanto mais força utilizar para empurrar tanto mais rápida será a rotação.

5 Marcha em frente com uma mão

5.1 Marcha em frente

Exercício prévio: Experimente primeiro se é mais fácil para si inclinar a parte superior do corpo para a frente. Quando descobrir a forma como consegue reunir mais força para empurrar, mantenha a posição. Se a inclinação para a frente não lhe trazer vantagens, permaneça sentado em posição direita.

Para este exercício é mais fácil se alguém o empurrar e depois continuar a empurrar vigorosamente com uma mão.

Treine algumas vezes e tente andar em linha recta. Eu não o considero muito fácil. Mas o treino faz o mestre!

5.2 Iniciar a marcha com uma mão

Exercício prévio: Coloque a cadeira de rodas em rotação puxando várias vezes com uma mão e incline a parte superior do corpo novamente para a frente. Depois da rotação, a cadeira de rodas desloca-se sempre um pouco para a frente (assim como na rotação traseira).

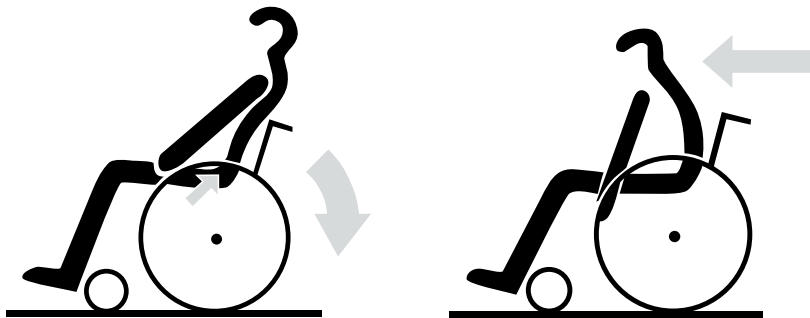
Agora coloque a cadeira de rodas em rotação puxando-a para trás. Em seguida incline-se para a frente, trave ligeiramente e continue a empurrar vigorosamente com uma mão.

Se notar que sai do caminho, rode a cadeira de rodas em 200° (sobrerodar), atrase-a ligeiramente até estar novamente no caminho certo e ande em frente.

Por exemplo, se quiser andar para a esquerda e accionar com a direita, agarre o aro de tracção esquerdo com a mão direita e trave ligeiramente. Se quiser andar para a esquerda, trave ligeiramente o aro de tracção direito. Tenho a certeza que após alguns exercícios o vai conseguir também com apenas uma mão, sem cruzar as mãos.

Com certeza que terá que treinar esta técnica muitas vezes, mas é muito útil se quiser trazer um saco, por exemplo.

Dica: Experimente com um copo de plástico vazio. Leve-o de A para B com apenas uma mão – vai conseguir!



6 Inclinar e equilibrar a cadeira de rodas

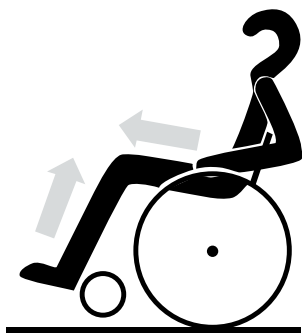
Para realizar os exercícios seguintes precisa da ajuda de outra pessoa, que esteja familiarizada com a cadeira de rodas e em quem confia. Isto é importante para não ter medo de se inclinar para trás. Para aprender a inclinar e a equilibrar a cadeira é aconselhável utilizar um colchão de ginástica. Se puder apenas treinar em casa, pode também utilizar cobertores sobrepostos (devem ter uma espessura de 2 – 3 cm).

Dica: Quero que perca o medo de se inclinar para trás. O seu ajudante deverá colocar-se atrás de si, agarrar os punhos guiadores e incliná-lo muito lentamente para trás até chegar ao chão ou ao colchão. Observe a sua postura corporal. Quais são os músculos que contrai? Puxa automaticamente a parte superior do seu corpo para a frente? As suas pernas caem para trás através da estrutura? Se sim, recomendo uma fita de suporte da barriga da perna! Observe a sua reacção. Entra em pânico? A sua respiração acelera?

Provavelmente, na primeira vez irá acontecer tudo de uma vez, isso é completamente normal, ninguém gosta de “cair” para trás. Porém, se repetir o exercício várias vezes, irá sentir, que não lhe acontece nada e que fica cada vez mais calmo.

6.1 Inclinar a cadeira de rodas (levantamento ligeiro das rodas dianteiras)

Atenção: Se a sua cadeira de rodas estiver equipada com um apoio de inclinação, dobre-o primeiro!



Recline ligeiramente a parte superior do corpo para trás e agarre, como habitualmente, o aro de tracção ligeiramente antes do ponto mais alto do mesmo. Agora empurre vigorosamente para a frente. Irá notar que as rodas dianteiras levantam ligeiramente do chão e que assentam novamente.

Dica: O seu ajudante deverá colocar-se por trás de si para que se sinta seguro.

Treine várias vezes para sentir-se seguro.

6.2 Equilibrar

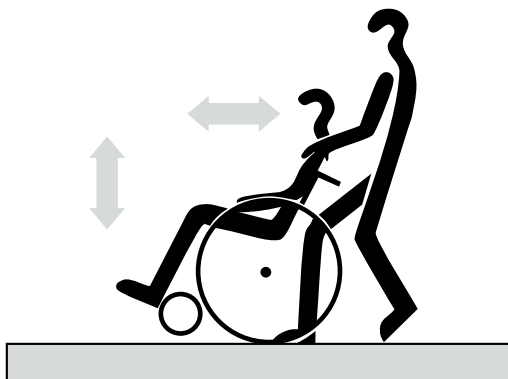
Agora treine em conjunto com o seu ajudante. Ele empurra-o para cima do colchão e coloca-se muito próximo por trás de si. Ele coloca a sua mão sobre o seu ombro (dedos à frente, polegar atrás). “Puxando” ligeiramente os ombros à frente o seu ajudante provoca o movimento de inclinação.

Mantenha as suas mãos sempre no aro de tracção!

Agora encontra-se na posição de equilíbrio. Observe os seus joelhos, estes movimentam-se alternadamente para cima e para baixo. E tenta manter o equilíbrio com os braços. Treine estes movimentos, para a frente e para trás. Tente manter o ponto onde as rodas dianteiras permanecem no ar. Tem igualmente que trabalhar com o tronco, também este mantém o equilíbrio da posição. O ajudante apoia por vezes com um dedo colocando-o na posição de equilíbrio correcta.

Quando tiver descoberto o truque (eu demorei algum tempo), treine também em conjunto com o seu ajudante num chão normal.

Experimente finalmente sem apoio. O ajudante deverá permanecer sempre por trás de si, para poder intervir em caso de emergência.



7 Marcha-atrás a partir da posição de equilíbrio

É preferível experimentar este exercício novamente no colchão. Domina o inclinar? Muito bem! Já atingiu e treinou muito!

Incline agora a cadeira de rodas. Quando se tiver colocado numa posição de equilíbrio seguro, balance-se várias vezes para a frente e para trás. Puxe os aros de tracção para trás, lenta e gradualmente. Irá notar que consegue apenas andar para trás gradualmente. Coloque-se novamente na posição normal. Repita os exercícios até perder o medo de cair para trás.

8 Marcha em frente a partir da posição de equilíbrio

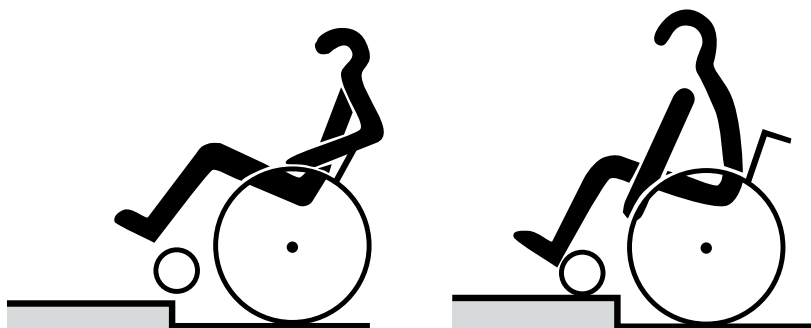
Também vamos iniciar este exercício no colchão. Incline a cadeira de rodas, balance novamente para a frente e para trás, até encontrar a sua posição ideal. Agora empurre os aros de tracção ligeiramente para a frente e deslize as mãos novamente para trás para empurrar outra vez para a frente. Também isto funciona ao princípio apenas gradualmente. Treine até ter a certeza de que não cai para trás.

Agora faça um longo intervalo merecido, já atingiu muito!

Dica: Treine o equilíbrio, assim como a marcha em frente e marcha-atrás, agora sem colchão! Finalmente, experimente também com o seu ajudante no exterior no passeio. Irá verificar rapidamente que os pisos (lajes, paralelo, etc.) são um verdadeiro desafio, completamente diferente da carpete, linóleo ou laminado. Mas estou convencida que também o conseguirá aqui.

9 Subir o colchão (obstáculo) a partir da posição parada

Este é um exercício muito importante, que será muito útil para o dia-a-dia. Infelizmente nem todas as ruas são planas e lisas nem todos os lancis rebaixados. Com o auxílio das seguintes técnicas não necessita de se desviar constantemente.



OK, vamos lá. Aproxime-se o mais possível do colchão (o obstáculo). Agarre o aro de tracção outra vez ligeiramente antes do ponto mais alto do mesmo. Levante as rodas dianteiras rapidamente (como na inclinação) e baixe-as de imediato, de forma que se encontre sobre o obstáculo. Incline-se agora bem para a frente e empurre também os aros de tracção para afrente até transpor o obstáculo.

Dica: Quanto maior o obstáculo maior o dispêndio de força. Pense na sua protecção contra queda, de acordo com a altura do obstáculo poderá ficar pendurado.

10 Descer de um colchão (obstáculo)

Este exercício é um pouco mais difícil. Peça novamente a uma pessoa para se colocar por trás de si, nada lhe vai acontecer! Coloque-se sobre o colchão. Coloque-se na posição de equilíbrio e balance-se. Aproxime-se agora lentamente da beira do colchão. Mantenha o equilíbrio e deixe as rodas "deslizar" (ainda se encontra na posição inclinada). Quando as rodas traseiras tiverem pousado no chão, segure as rodas e incline a parte superior do seu corpo outra vez ligeiramente para a frente. A cadeira de rodas inclina-se novamente para a posição normal.

Dica: Pode descer as diferenças de altura mínimas pela frente. Mas se a diferença for demasiado grande, a cadeira assenta com os apoios de pés (isto provoca arranhões e danos na cadeira de rodas)!

Agora aprendeu as técnicas básicas ou pelo menos leu sobre elas! :o) Treine até achar que consegue realizar tudo sozinho em segurança.

II Tarefas do dia-a-dia

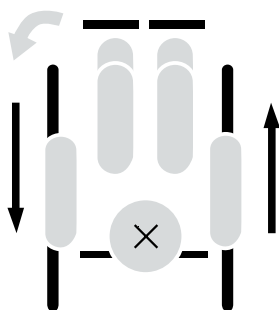
1 Aplicações das técnicas de marcha

Agora vou repetir novamente algumas técnicas, mas vou tentar encontrar sempre um exemplo adequado.

1.1 Rodar no lugar

Ainda se lembra? Uma mão empurra enquanto a outra puxa! O eixo de rotação encontra-se entre os eixos das rodas traseiras (debaixo das nádegas).

Na rotação rápida lembre-se que a cadeira de rodas é mais comprida à frente.

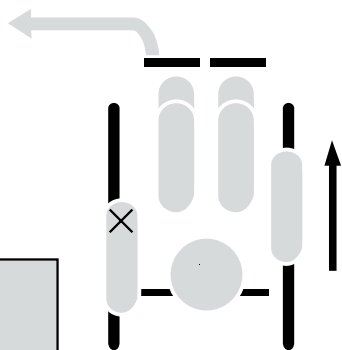


Dica: Em divisões estreitas, como casas de banho, lavabos, corredores, etc. encontram-se também frequentemente objectos. Tenha cuidado ao rodar. Realize os seus movimentos de empurrar gradualmente e calcule primeiro a rotação, antes de embater contra um obstáculo (a minha máquina de lavar roupa já tem imensas mossa).



1.2 Virar a partir da marche em frente

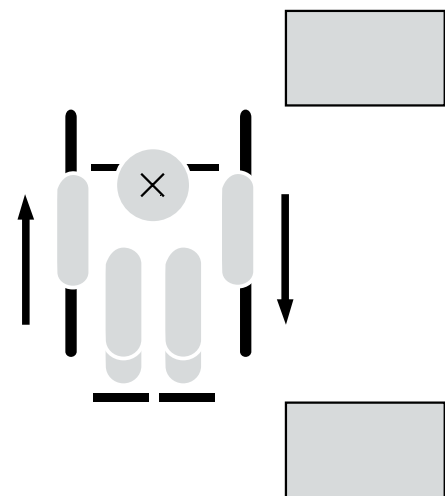
Ainda se lembra como? Certo, certifique-se de que a roda de accionamento atravessa a moldura da porta, por exemplo. Trave a roda interior e empurre a roda exterior para a frente.



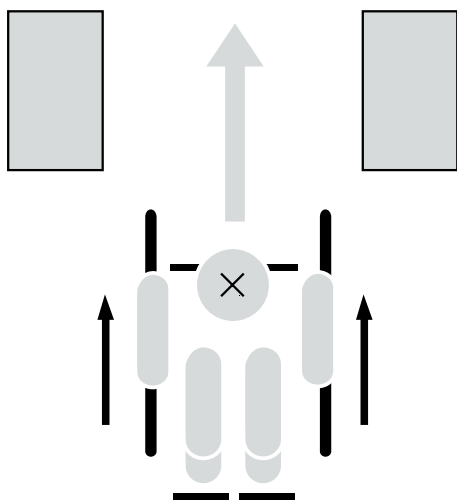
Dica: Normalmente atravessa portas virado para a frente. Mas em alguns estabelecimentos os corredores para os lavabos são bastante estreitos. Aqui deverá aplicar esta técnica.

1.3 “Estacionar” de marcha-atrás

Certifique-se de que se aproxima do espaço de lado. O seu eixo deverá encontrar-se aproximadamente no centro do espaço. Agora efectue uma rotação da cadeira de rodas no local até se encontrar exactamente entre as duas delimitações. Ande ligeiramente para trás, olhe sobre o seu ombro, incline a parte superior do seu corpo para a frente e trave assim que chegar ao local.

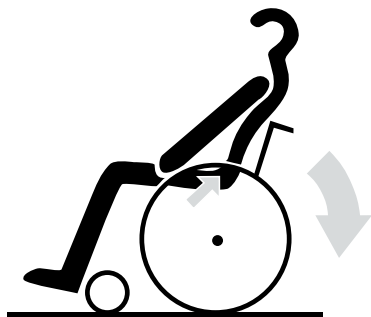


Dica: Se quiser entrar num elevador estreito deverá entrar de forma a poder sair de frente. Em muitos elevadores não é possível rodar. Entre nesses elevadores sempre de marcha-atrás!

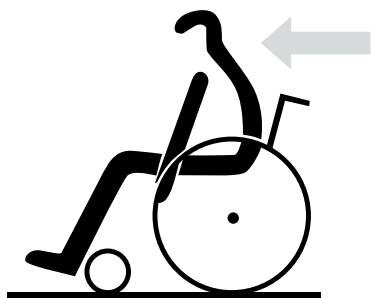


1.4 Andar para a frente com uma mão

Em sua casa é constantemente confrontado com isso, que não é possível transportar tudo no seu colo. Ajude-se também puxando-se com uma mão em objectos sólidos (canto da mesa, cómoda, etc.) ou empurrando-se com os dois braços e agarre o objecto em andamento (por favor, não o faça com uma chávena de chá quente).



Dica: Pegue num prato vazio e leve-o para outra divisão ou do armário para a mesa. Empurre com a mão vazia. Se começar a andar na diagonal, agarre o outro aro de tracção e pegue no prato com a outra mão e empurre novamente com a mão livre. Isto tudo tem que acontecer durante a marcha, portanto relativamente rápido, caso contrário tem que iniciar a marcha novamente a partir de uma posição parada – e isso é o mais difícil.



1.5 Transpor lancis

Se ainda não se sentir suficientemente seguro, leve alguém consigo!

1.5.1 Subir

Certamente que poderá aproximar-se completamente de vários lancis e transpô-los após uma paragem. Mas isto está sempre associado a um grande esforço. É mais fácil transpor o lancil durante a marcha. Mas para tal deverá conhecer o momento exacto no qual tem que inclinar a cadeira de rodas. Se a inclinar demasiado cedo ou demasiado tarde vai embater no lancil (se não tiver atenção, isso ainda me acontece hoje).

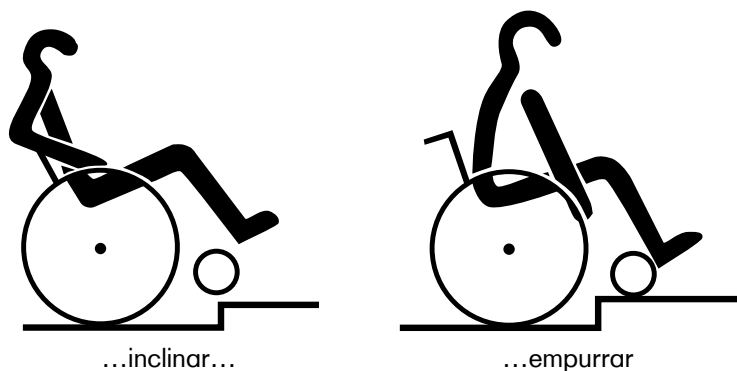
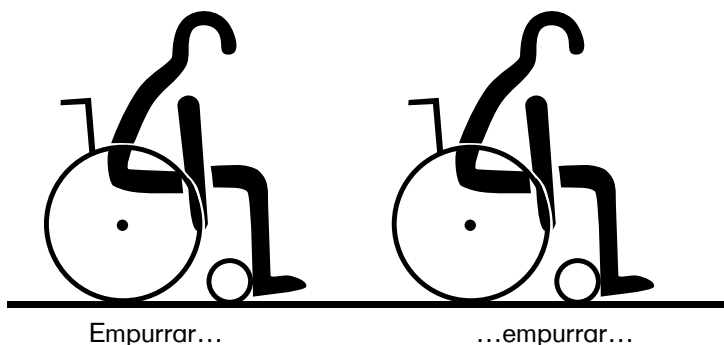
Exercício prévio:

Aproxime-se do lancil em marcha-atrás. Agora ande três impulsos em frente e trave. Rode no lugar em direcção ao lancil.

Agora tem a distância certa para, com dois impulsos e uma inclinação, colocar as rodas dianteiras sobre o rebordo. Lembre-se da parte superior do corpo inclinada!

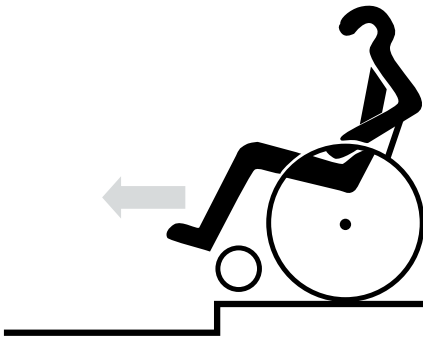
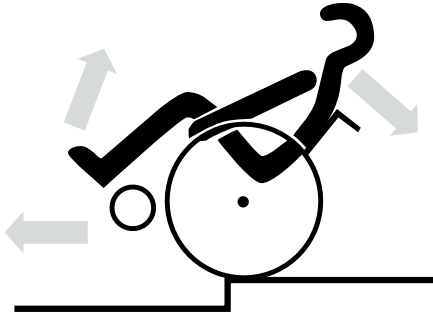
Dicas:

- Levante as rodas dianteiras apenas o necessário exigido pelo obstáculo.
- Ao descer as rodas dianteiras preste atenção que não bate com demasiada força.
- As rodas dianteiras têm que assentar antes de as rodas traseiras entrarem em contacto com o lancil.
- Quando estiver em cima, avance um pouco antes de parar.
- Treine num lancil não demasiado alto numa rua calma.



1.5.2 Descer

Ainda se lembra como descer? Certo. Inclina a cadeira de rodas e avança a “balouçar” até ao rebordo do lancil. No momento em que desce, incline a cadeira de rodas mais um pouco e deixe-se deslizar lentamente, deixando o aro de tracção deslizar lentamente através dos seus dedos. As rodas assentam suavemente no chão.



Possibilidade 2:

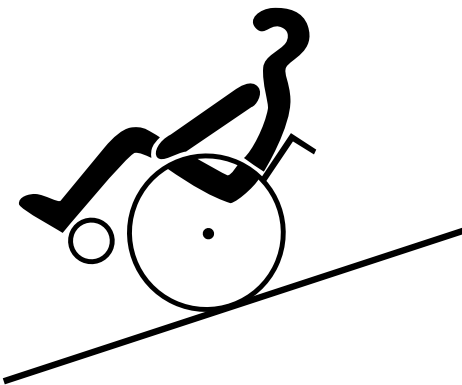
Em andamento inclina a cadeira de rodas apenas ligeiramente. Quando as rodas traseiras descerem, continue imediatamente a empurrar. A sua cadeira de rodas aterra com as quatro rodas. Eu chamo a isso “saltar do lancil”. Mas o “salto” não é tão amortecido e o seu corpo é apertado ligeiramente. Mas isto é normalmente muito rápido.

1.5.3 Descer declives (para pessoas com prática)

Isto funciona quase do mesmo modo que a descida do lancil gradualmente.

Tem que inclinar para trás além do ponto de equilíbrio até encontrar a resistência para poder travar com as mãos. Deixe os aros de tracção deslizar através dos seus dedos (lentamente). É possível controlar a sua velocidade através da inclinação e travagem reforçadas.

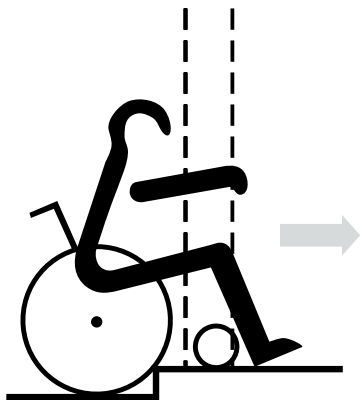
Dica: Experimente num relvado – numa descida ligeira. Certifique-se de que as rodas dianteiras apenas tocam no chão quando tiver chegado lá em baixo. Leve um ajudante consigo que possa intervir se não se sentir suficientemente seguro.



2 Utilizar ajuda adicional

2.1 Virar numa esquina ou contornar um obstáculo

Depois de o eixo traseiro ter passado a esquina ou a delimitação traseira, basta uma ligeira pressão na parede ou no objecto e a cadeira de rodas muda a direcção pretendida.



2.2 Transpor soleiras

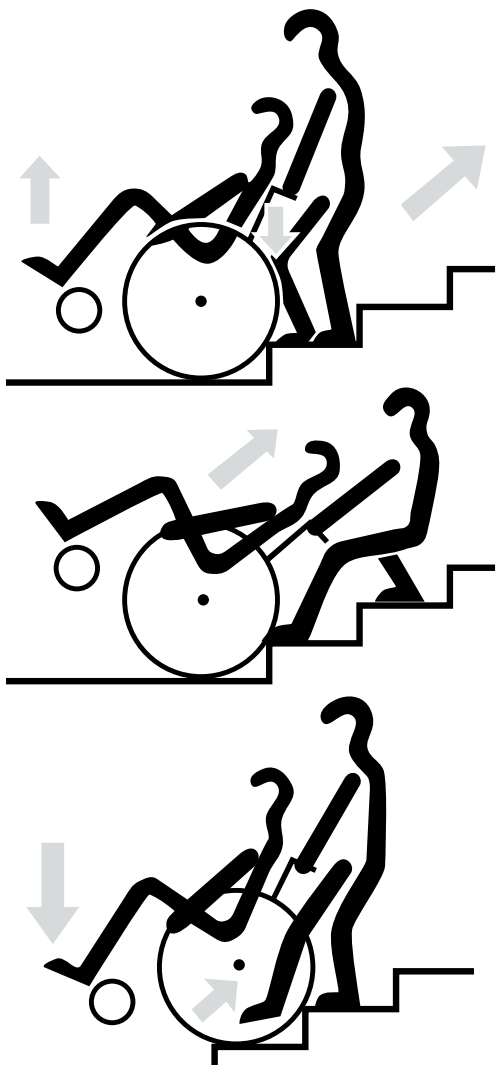
Coloque as rodas dianteiras sobre a soleira até as rodas traseiras tocarem no canto da soleira. Agarra a moldura da porta com as duas mãos e puxe-se para cima. Assim poupa o esforço. Se as portas forem muito estreitas, tente não entalar os dedos.

2.3 Transpor uma subida puxando-se pela balaustrada

Com uma mão puxa-se ao longo da balaustrada enquanto a outra mão acciona o aro de tracção.

III Subir escadas com ajuda

1 A dois (para pessoas com prática)



1.1 Subir a puxar

Certifique-se de que os punhos guiadores estão correctamente montados. Estes não podem mexer-se. Se necessário, retire bolsas penduradas nos punhos para o seu ajudante ter espaço para os seus pés. Deverá estar de costas para o primeiro degrau e inclinado! O seu ajudante encontra-se no primeiro degrau. As suas costas estão direitas, as pernas ligeiramente flectidas e rodadas para o lado.

Assim que o ajudante o segurar, agarre-se mais à frente nos aros de tracção. Agora o seu ajudante baixa o apoio de braços para que a sua cadeira de rodas fique na posição de inclinação extrema. Agora desloca o seu tronco para trás, flecte a perna profundamente junto à cadeira e coloca a outra perna sobre o degrau seguinte. Auxilie-o nesta tarefa. Comecem a puxar em simultâneo – você nos aros de tracção e o seu ajudante nos punhos guiadores. O encosto do assento e os braços esticados do seu ajudante formam uma linha.

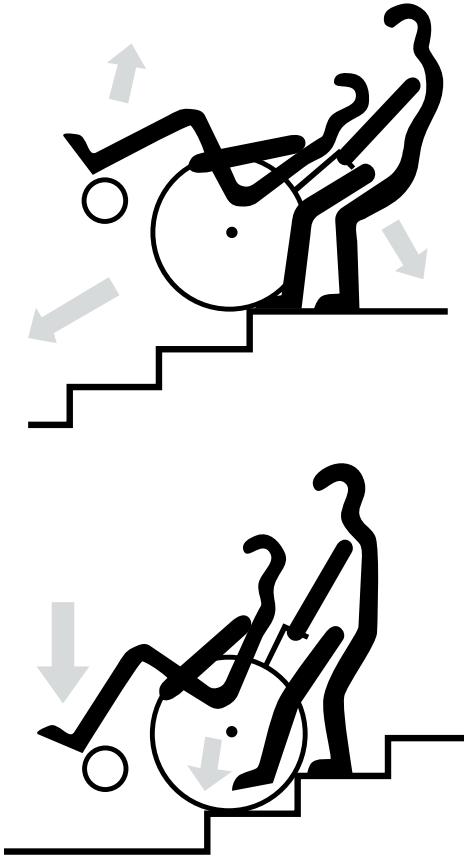
Ao puxar para cima a sua cadeira de rodas endireita-se para a posição de inclinação normal. Vamos agora ao segundo degrau. O seu ajudante coloca a perna mais próxima da cadeira de rodas sobre o degrau seguinte. Têm que criar um ritmo comum. Comunicuem através de breves comandos, como: “e um” “e dois” ou “upa”.

Também pode treinar este exercício primeiro sozinho a “seco”. O seu ajudante baixa-o a comando e no próximo comando dá a entender para o puxar em simultâneo.

1.2 Descer

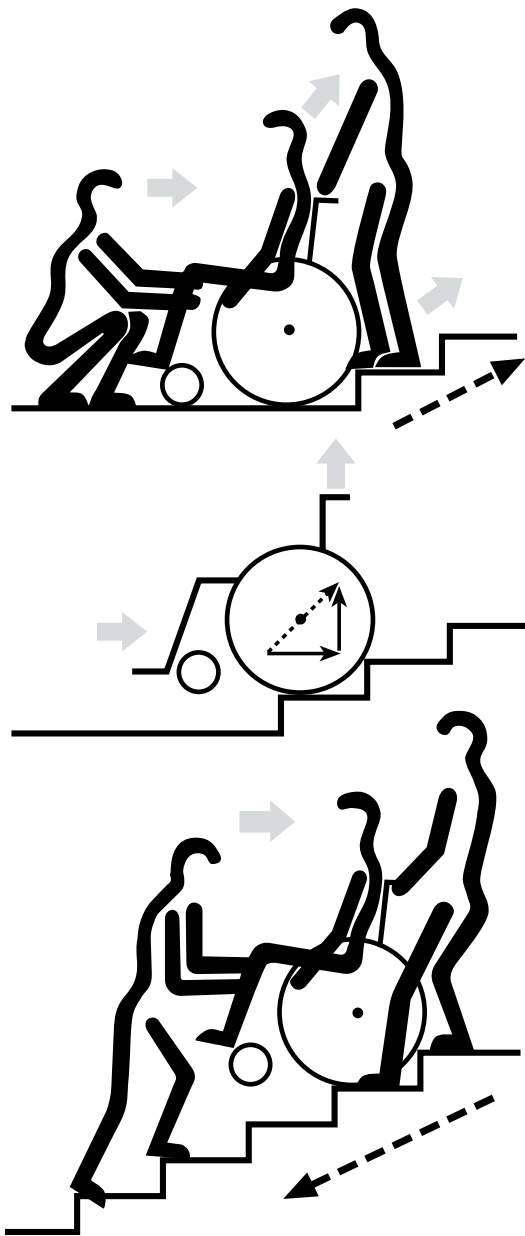
O seu ajudante coloca uma perna entre as rodas traseiras da sua cadeira de rodas. A sua cadeira de rodas inclinada é colocada numa posição de inclinação extrema no momento de descida. O seu ajudante trava nos punhos e você nos aros de tracção. O seu ajudante deverá ter atenção a umas costas direitas.

Agora dobra as suas pernas e utiliza o seu peso para descer a cadeira de rodas de forma travada reclinando a parte superior do seu corpo. O ajudante coloca as suas pernas no degrau seguinte, assim a cadeira de rodas volta ligeiramente para uma posição vertical. Assim que chegar ao degrau, afrouxe o agarrar para que o seu ajudante o possa empurrar para o rebordo seguinte. Assim que descer novamente, continue a travar ligeiramente.



2 A três

(no caso de degraus altos, com cadeiras de rodas relativamente pesadas ou utilizadores de cadeira de rodas com pouca força de braços)



2.1 Subir a puxar

O seu ajudante de trás encontra-se o mais próximo possível na posição de marcha por trás da cadeira de rodas. O seu ajudante da frente agacha-se e agarra os tubos dianteiros da estrutura à altura do eixo traseiro.

Deixa os seus braços sobre os apoios de braços ou no colo. Nesta técnica não pode ajudar. Tenha confiança nos seus ajudantes, eles nunca o deixariam cair. A sua cadeira de rodas encontra-se no chão na vertical. Ao seu comando o ajudante de cima puxa os punhos para cima enquanto o ajudante de baixo empurra a cadeira de rodas para o degrau em paralelo ao chão. Não deve empurrar para cima porque essa força iria sobrecarregar ainda mais o ajudante de cima. A cadeira de rodas deve permanecer na vertical (não inclinada), senão o ajudante de baixo não consegue empurrar a cadeira de rodas correctamente para os degraus. Os ajudantes acompanham os degraus.

2.2 Descer

Na descida o ajudante de baixo trava empurrando a cadeira de rodas na vertical (não inclinada) para o degrau. O ajudante de cima segura os punhos. O de baixo sustem a maior parte da força, enquanto o de cima trava a cadeira de rodas e a segura na posição correcta.

Dica: Os seus dois ajudantes deverão ter atenção ao facto de trabalharem com as costas direitas e de fazerem força a partir das pernas ou de se agacharem.

Para tal procure duas pessoas nas quais confia plenamente. Deixe levar-se uma vez para cima e para baixo. Assim ganha uma sensação de como é estar no ar com a cadeira de rodas. Caso venha a ser necessário que seja transportado desta maneira (talvez por dois estranhos), não se sentirá tão mal nessa situação.

Pronto, estas foram as técnicas básicas. Espero que pôde experimentar tudo e aprender. Se não conseguir realizar muito bem um ou mais exercícios porque não tem força ou funções suficientes ou não se sentir suficientemente seguro, não desista.

Tente conseguir o máximo possível com todas as suas forças. Treine e descubra como pode compensar algumas coisas. Sou sincera, também não consigo fazer tudo. Por exemplo, sinto-me mais segura ao descer um declive quando inclino a parte superior do meu corpo para trás e descer lentamente.

Para terminar quero ainda dar-lhe algumas sugestões, talvez algum dia esteja na mesma situação que eu:

- Transporte muitas coisas entaladas entre os meus joelhos. Mesmo uma chávena de café (por vezes acho mais fácil, do que dirigir com apenas uma mão). Mas certifique-se de que a chávena não está tão cheia como antigamente ou então arranje uma chávena maior. Só os perfis de transição entre os quartos já me valeram várias nódoas nas minhas calças.
- Mude a sua casa com a ajuda da família e amigos de modo a poder fazer o máximo de tarefas sozinho. Coloque muitas coisas na parte de baixo. Seja o mais independente possível, este é o seu objectivo.
- Quando for às compras e pendurar as suas compras na parte de trás da cadeira de rodas, tenha atenção que o seu equilíbrio está agora distribuído de forma diferente, especialmente quando inclina a cadeira. E quando inclina a cadeira, lembre-se que as compras arrastam no chão. Mesmo se transportar coisas no seu colo é difícil, por exemplo, subir rampas porque tem que inclinar a parte superior do seu corpo para a frente. Aí os objectos estorvam na maioria das vezes. Seja engenhoso. Suba em marcha-atrás ou pouse o saco primeiro no passeio. Transponha o obstáculo e coloque o saco novamente no seu colo. Irá encontrar quase sempre uma solução.
- Se não conseguir encontrar uma solução e lhe oferecerem ajuda, não se iniba de a aceitar. Isto não significa que não consegue fazer nada sozinho. Se for da opinião que consegue vencer esta ou aquela situação, então recuse amavelmente. Muitas pessoas não sabem

como comportar-se frente a pessoas em cadeira de rodas. Mas se recusar a ajuda de forma desagradável, não voltarão a oferecer a sua ajuda a outra pessoa em cadeira de rodas (não se atreva a fazê-lo) – pessoas essas que poderão precisar dela. Mas haverá sempre pessoas antipáticas que dirão simplesmente “Não”. Seja superior a isso – o próximo será simpático – juro. Terá igualmente que se habituar aos muitos olhares. Qualquer dia deixará de reparar. Você é algo de especial – as pessoas têm simplesmente que olhar :o).

Poderia continuar aqui a escrever, mas isto não pretende ser um romance. Espero que tenha conseguido apoiá-lo um pouco. Se tiver sugestões ou questões, etc., escreva-me um e-mail. Terei todo o gosto de responder às suas perguntas, desde que o consiga!

O meu endereço de e-mail:
fischer@ottobock.de

Desejo-lhe muito sucesso e prazer com a sua cadeira de rodas e as maiores felicidades para o futuro.

Yvonne Fischer





Hej,

Jag är glad att du tagit dig tid att öppna denna broschyr. Jag skulle vilja presentera mig själv kort: mitt namn är Yvonne Fischer. Jag är född 1981 och är rullstolsbunden sedan år 2000. Jag är paraplegiker efter en motorcykelolycka och är inkomplett tvärsnittsförlamad. Med andra ord kan jag mycket väl föreställa mig, hur man känner sig när man plötsligt är anvisad till en rullstol.

Jag kommer att hålla dig sällskap igenom hela den här broschyren!

I de övningar som följer här kommer jag att förklara grundteknikerna för rullstolskörning samt några tekniker som kommer att underlätta vardagen för dig. Först skulle jag dock vilja, att du funderar litet över det nya hjälpmedlet. Försök - exempelvis - att inte betrakta din rullstol som något som du inte vill ha, för detta är självklart. Hjälpmedel är inte något man vill ha, det är något man behöver. Du underlättar för dig själv om du betraktar det från en annan sida. Du kommer att kunna få tillbaka en liten- eller en stor del självständighet. Du kan erövra världen även i en rullstol. Därför ska du släppa in rullstolen i ditt

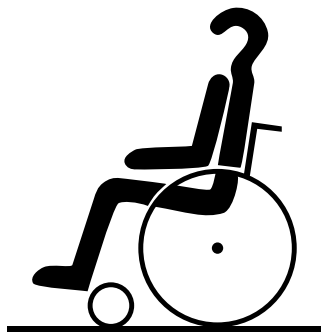
liv. Jag kan ge dig den grundläggande tekniken så att du ska kunna köra din rullstol, men därutöver kommer du själv att behöva ta reda på de fina detaljerna för rullstolskörning i vardagen. Din rullstol är ditt fortskaffningsmedel, din kontakt till världen omkring dig, din väg tillbaka till det sällskapliga livet - om du vill. Lär dig att harmonera med din rullstol, därför att från och med nu hör den till ditt liv.

Eftersom varje människa som behöver en rullstol har en annan sjukdomsbild - det vill säga olika armfunktioner, kroppsstabilitet och besitter varierande styrka-, kommer du att vara tvungen att testa dig fram var dina egna styrkor ligger och var dina gränser befinner sig. På samma sätt som varje människa är unik, är den ene rullstolsanvändaren inte lik den andra. Jag vill inte dela in er i kategorier. Allt för ofta har jag sett, hur människor som besitter mycket mindre kraft än jag själv, kan prestera fantastiska resultat med sin rullstol.

Låt oss därför börja med tekniken och övningarna och lycka till i framtiden.

I Grundläggande teknik för rullstolskörning

1 Att sitta korrekt i rullstolen



Var uppmärksam på att du sitter bekvämt, men upprätt och med ryggen ordentligt förankrad mot ryggstödet. Armarna vilar avspänt på klädskyddet eller på armstöden.

Kontrollera att benen befinner sig i en korrekt position på fotplattan/mot benstöden. Vid låg höftkontroll och mindre stöd från benen, bör sitsvinklingen på din rullstol uppgå till 4 – 6 cm. (den som har anpassat stolen åt dig, har tagit hänsyn till detta).

Du bör om möjligt sitta så direkt över bakhjulens axlar som möjligt.

För tetraplegiker är axeln för det mesta justerad om ett axelfäste bakåt.

2 Hållning, start, skjutning, bromsning



2.1 Handhavande

Placera nu händerna om drivringarna. Tummen sträcks ut över drivringen, resten av fingrarna omsluter den lätt.

Om du inte besitter denna fingerfunktion, bör du använda den största möjliga stödytan (handflatan).



2.2 Hållning vid start

Försätt att vara uppmärksam på att du sitter korrekt i stolen. Placera dina händer enligt beskrivningen under punkt 2.1, en bit bakom den högsta punkten på drivringen. Vinkla överkroppen lätt framåt. Armar och armbågar ska befinna sig så nära kroppen som möjligt och bygg upp spänningen i armarna och händerna. Den som inte besitter så mycket stabilitet, ska böja sig så långt framåt som möjligt, för att på detta sätt kunna mobilisera mer kraft.

2.3 Skjuta

Förövning: Lås bromsen på rullstolen. Skjut med båda händerna samtidigt genom att du glider framåt med händerna längs med drivringen, i riktning mot de små framhjul. När armarna är sträckta, lossar du dem och placerar återigen armarna i utgångspositionen (kort bakom drivringens högsta punkt).

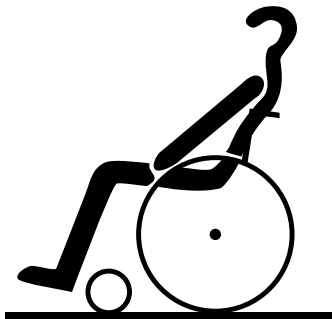
Öva denna teknik ett flertal gånger i stående - "skjut";lossa; grip igen.

2.4 Broms

Förövning: Fäll överkroppen så långt bakåt som du vågar - du måste fortfarande känna dig säker.

Nu sträcker du armarna långt nedåt och fattar tag med ett normalt grepp och håller fast. Därefter intar du start- och skjuthållningen igen.

Öva dessa bål- och ryggövningar och gripandet av drivringen.



Nu ska du öva alltihop tillsammans. För-säkra dig om att du har tillräckligt med plats och att inga föremål befinner sig i din väg. Lossa dina bromsar och inta starthållningen. Nu skjut du framåt två till tre gånger med lätt vinklad överkropp. Luta dig sedan tillbaka och bromsa upp farten genom att du håller fast om drivringarna med händerna och armarna utsträckta.

Tips: Låt drivringen glida långsamt genom dina händer så att inbromsningen inte blir så plötslig.

3 Att vända och styra



3.1 Att vända på stället

Åt vänster: grip med den vänstra handen om drivringen knappt framför mitten och med den högra handen en liten bit längre bak. Endast en liten bit! Nu måste du förflytta båda händerna samtidigt. Under tiden du drar drivringen bakåt med den vänstra handen, skjuter du drivringen med den högra handen. Låt drivringen glida långsamt genom dina händer och gör endast små rörelser. Bit för bit - du kommer snart att märka att du behärskar konsten.

Åt höger: Precis på samma sätt men nu är det den vänstra handen som skjuter och den högra handen som drar. Det viktiga är att båda rörelserna utövas exakt samtidigt! Synkronitet är nyckelordet här! :o)

3.2 Att vika av genom en öppning, dörr etc.,

Kör fram sidledes mot öppningen, dörramen etc., ända tills mitten av innerhjulet befinner sig ungefär framför den första begränsningen av öppningen (eller dörrram till dörr) Nu håller du fast innerhjulet och skjuter ytterhjulet framåt. Skjut dig sedan åter med båda händerna genom dörren. Akta dig så att du inte klämmer fingrarna!

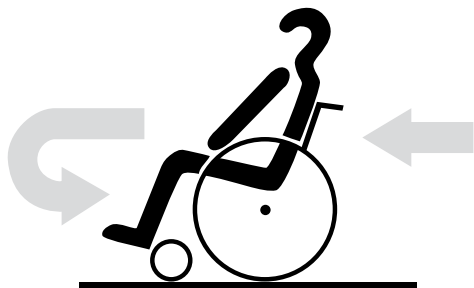
3.3 Att vända med en hand

Fäll överkroppen lätt framåt. En hand griper långt framåt och nedtill om drivringen. Hjulet dras först långsamt och sedan ryckartigt tillbaka.

Tips: Öva först några gånger tills du har kommit på hur du gör - kruxet är att veta från och med vilket ögonblick du måste dra med ryck.

3.4 Att styra och vända med fart

Förövning: Börja med att återupprepa bromsövningen. Öva det långsamma och doserade inbromsandet.



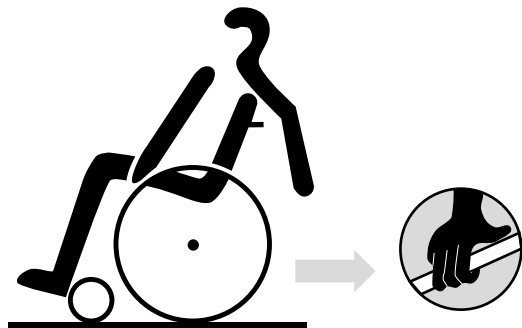
Skjut nu rullstolen framåt med två till tre tag, fäll överkroppen bakåt och bromsa långsamt in med endast en hand. Du märker att du automatiskt kör åt det håll mot vilket du bromsat in.

Växla till den andra handen och kör omväxlande i stora och små bågar och öva att styra rullstolen. Skjut rullstolen framåt igen, fäll överkroppen bakåt och bromsa med drivringen, håll fast i en drivring och dra tillbaka den med ett ryck. Du ser, nu har du såväl styrt som vänt din rullstol under körning. Öva ända tills du känner dig säker med dessa moment. Unna dig en paus emellanåt!

3.5 Att styra och vända genom övergripande med en hand

Fäll överkroppen lätt bakåt och bromsa in drivringen med den motsatta handen med hjälp av handens fingrar och sträckt arm. När hjulet står stilla måste hjulet accelereras bakåt med en kort handrörelse. På så vis vänder du rullstolen med endast en hand.

Tips: Genom doserad bromsning och tillbakadragning kan du köra bågar och vända med varierande diametrar.



4 Att köra bakåt och bromsa

Observera: Att köra bakåt och bromsa måste du lära dig samtidigt!!

4.1 Körning bakåt och inbromsning

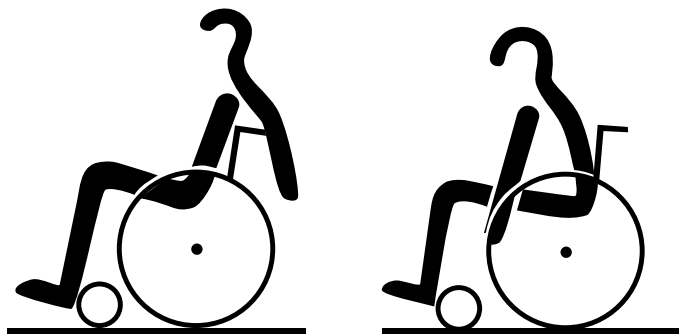
Förövning: Luta överkroppen ordentligt mot ryggstödet. Känn hela drivringen med händerna. Nu drar du drivringen bakåt precis på samma sätt som du gör när du drar drivringen framåt. Börja med att öva i stående (utan att köra bakåt). Du ska glida längs med drivringen framåt och dra sedan tillbaka drivringen igen.

Nu ska du öva att verkligen köra ett par drag bakåt.

Bromsa rullstolen genom att du griper tag på drivringens högsta punkt och sedan låter händerna släpa med.

Öva bakåtkörning och inbromsning på kommando.

Tips: Rör alltid överkroppen innan du griper tag med händerna!



4.2 Fri vändning från bakåtkörning

Observera: Det är viktigt att du kontrollerar att du har tillräckligt med plats, annars finns det risk att någonting kan gå sönder...

Jag var tvungen att testa den här övningen själv först. Den är verkligen rolig.

Förövning: Först testas du "torr" bakåtkörning. Luta överkroppen så långt som möjligt framåt och fatta tag om dina underben med händerna.

Okey, nu kör vi: Skjut med två kraftiga tag bakåt och lägg överkroppen framåt. Rullstolen vänder sig av sig själv kring sin egen axel och kör sedan framåt igen. Den exakta riktningen kan man endast begränsat påverka.

Tips: Prova helt enkelt att utföra denna övning litet långsammare, för ju kraftigare du skjut, desto snabbare blir vändningen.

5 Att köra framåt med en hand

5.1 Att köra framåt

Förövning: du ska börja med att prova om det är enklare för dig när du lutar överkroppen framåt. När du har tagit reda på i vilken lutning din överkropp ska befinna sig, för att du ska kunna ackumulera så mycket kraft som möjligt, ska du hålla denna position. Om det inte är en fördel för dig att luta dig framåt, kan du helt enkelt sitta kvar i upprätt position.

I just den här övningen är det enklare om någon skjuter dig framåt och att du sedan fortsätter att skjuta dig framåt med kraftigt tag och med endast en hand.

Öva detta ett par gånger och försök att köra i en rak linje. Jag tycker inte att det är så lätt. Men övning ger färdighet!!

5.2 Att starta med en hand

Förövning: få rullstolen att vända genom upprepade drag bakåt med en hand och böj överkroppen framåt igen. Därigenom kör rullstolen alltid ett stycke framåt efter vändningen (som vid bakåtvändningen).

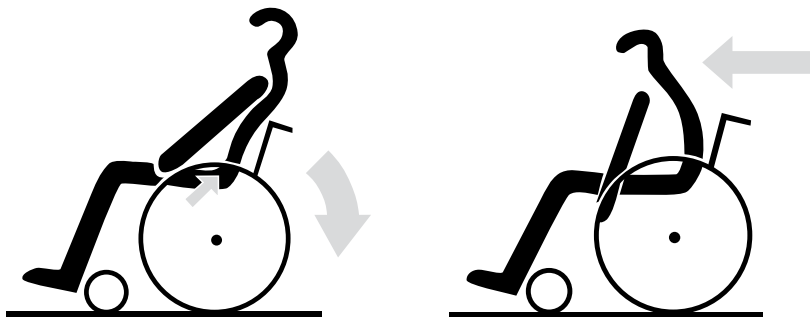
Nu ska du få rullstolen att vända sig genom drag bakåt. Böj dig sedan framåt, kontra lätt och fortsatt att skjuta med kraftiga tag och en hand.

Om du skulle märka att du kommer ur kurs, vänder du rullstolen om 200° (överridning), dröjer kvar något tills du är "på rätt spår" igen och kan fortsätta att köra rakt fram.

När du t ex. vill köra åt vänster och driva rullstolen framåt med höger, griper du med den högra handen över den vänstra drivringen och bromsar in lätt. Om du vill köra åt höger, bromsar du in den högra drivringen lätt. Jag är helt övertygad om att du klarar det med endast en hand - utan att behöva eftergripa - efter att du har övat ett par gånger.

Säkert måste du öva den här tekniken ofta, men den underlättar verkligen, speciellt när man vill hålla i en kopp kaffe t ex.

Tips: Du kan börja med att prova med en tom pappersmugg. Ta den från punkt A till B med endast en hand - det klarar du!



6 Att tippa och balansera rullstolen

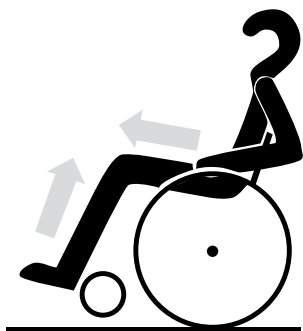
För de följande övningarna behöver du ta hjälp av någon som är kunnig och som du har förtroende för. Detta är viktigt för att du inte ska behöva känna rädsla för att tippa bakåt. För att kunna lära sig att tippa och balansera använder man lämpligast en gymnastikmatta. Om du endast kan öva hemma, går det också bra med några hårt packade ihopvikta filter eller täcken (de måste uppnå en höjd av ca 2 - 3 cm).

Tips: Jag skulle vilja att du börjar med att sluta vara rädd att tippa bakåt. För att ta rädslan ifrån dig, ställer sig medhjälparen bakom dig, griper tag om skjuthandtagen samtidigt som han/hon mycket långsamt tippar dig bakåt ända tills du når ned till golvet resp. mattan. Lägg märke till din kroppshållning under det här förloppet. Vilka muskler spänns? Drar du automatiskt överkroppen framåt? Fäller du benen bakåt genom ramen? Om du svarar ja på detta, rekommenderar jag ett vadbånd! Ge akt på dina reaktioner. Känner du att paniken kommer? Andas du snabbare?

Den första gången kommer troligen allt detta att inträffa och det är helt normalt, för ingen gillar att "falla" bakåt. Men om du upprepar övningen ett flertal gånger, kommer du att märka att inget händer och att du känner dig allt lugnare.

6.1 Att tippa rullstolen (lätt lyft av framhjulen)

Observera: Om ett tippskydd är monterat på din rullstol, börjar du med att fälla in detta!



Fäll överkroppen lätt bakåt och grip tag med båda händerna något bakom drivringens högsta punkt. Nu skjuter du drivringen framåt med ryckiga drag. Du kommer att märka, att framhjulen lättar något från underlaget för att sedan återfå kontakten med underlaget.

Tips: din medhjälpare ska ställa sig bakom dig, så att du känner dig säker.

Öva ett flertal gånger, tills du känner dig säker.

6.2 Att balansera

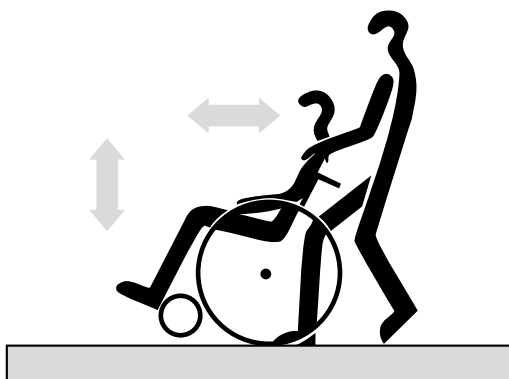
Nu ska du öva tillsammans med din medhjälpare. Han/hon skjuter upp dig på mattan och ställer sig tätt intill dig bakom rullstolen. Din medhjälpare placerar sina händer på dina axlar (med fingrarna framåt och tummarna bakåt). Genom ett lätt "drag" fram till på axlarna utlöser medhjälparen nu tipprörelsen.

Dina egna händer befinner sig fortfarande på drivringarna!

Nu befinner du dig i balansläget. Lägg märke till dina knän, de rör sig omväxlande upp och ned i lugnt tempo samtidigt som du försöker att kompensera balansen genom armarna. Öva denna rörelse, fram- och tillbaka. Försök att finna och hålla punkten där framhjulen befinner sig i luften. Du måste även arbeta med överkroppen för också denna balanserar ut positionen. Medhjälparen stöder dig hela tiden med sina fingrar och tar dig till det korrekta balansläget.

När du har kommit på "knepet" (för mig tog det litet tid), övar du tillsammans med din medhjälpare även på normalt underlag.

Prova slutligen även utan stöd. Medhjälparen ska dock alltid stå bakom dig för att kunna vara behjälplig vid ett nödläge.



7 Att köra bakåt från balansläget

Den här övningen testar vi först på mattan. Behärskar du tippningen? Vad skönt! Då har du redan kommit en bra bit på väg och övat flitigt!

Försätt din rullstol i tippningslägget. När du befinner dig i balans och känner dig säker, gungar du ett flertal gånger fram och tillbaka. Dra tillbaka drivringen medvetet, långsamt och bit för bit. Du kommer att märka, att du endast kan köra bakåt bit för bit. Ta dig tillbaka till det normala läget igen. Upprepa övningen ända till du inte längre känner någon rädsla att falla bakåt.

8 Att köra framåt från balansläget

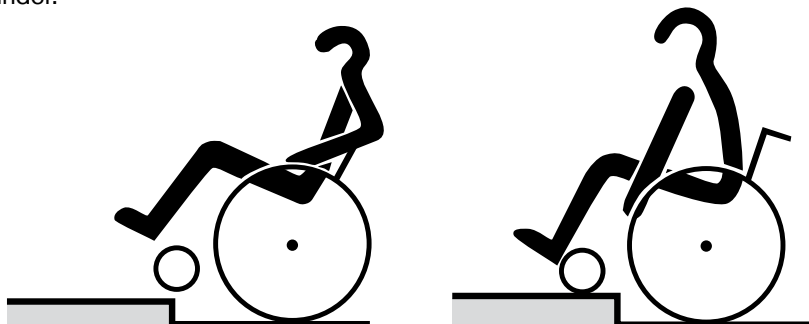
Även denna övning börjar vi på mattan. Försätt rullstolen i tippäge, gunga fram- och tillbaka tills du känner att du funnit den optimala positionen för dig. Nu skjuter du drivringen lätt framåt och låter sedan händerna glida tillbaka, för att greppa på nytt och skjuta framåt. Även detta går till en början bara bit för bit. Öva ända tills du känner dig säker på att inte falla bakåt.

Nu är det hög tid att du unnar dig en lång paus, du har redan kommit en lång bit på väg!

Tips: Öva att balansera, såväl körning framåt som bakåt och nu övar du utan mattan! Prova det slutligen med din medhjälpare även utomhus och på trottoaren. Du kommer snabbt att upptäcka att de olika underlagen (plattor, asfalt, gatusten, etc.) verkligen är en utmaning och någonting helt annat än att öva på matta, linolium- eller laminatgolv. Jag är dock övertygad om att du kommer att klara detta precis lika bra.

9 Att köra upp för mattan (hindret) från stående

Nu kommer en mycke viktig övning som du verkligen kommer att ha stor nytta av i din vardag. Tyvärr har ju inte alla gator ett jämnt och slätt underlag och inter alla trottoarkanter är nedsänkta. Med hjälp av följande teknik måste du inte köra omvägar för att övervinna dessa hinder.



OK, nu kör vi. Kör så nära mattan (eller hindret) som möjligt. Grip på nytt en liten bit bakom den högsta punkten på drivringen. Lyft framhjulen med ett ryck (precis som när du tippar rullstolen) och sänk dem direkt igen så att de nu står på hindret. Böj dig nu långt framåt och tryck även drivringen framåt tills du lyckats ta dig över hindret.

Tips: Ju högre hindret är, desto större kraft kommer att krävas. Tänk på ditt tippskydd, allt beroende på hindrets höjd skulle du kunna fastna.

10 Att köra nedför en matta (hinder)

Den här övningen är litet svårare. Här är det viktigt att du tar en medhjälpare till hjälp igen som står bakom dig; var inte rädd, inget kommer att hända! Kör upp på mattan. Ta dig i balansläge och vippa fram- och tillbaka. Närma dig långsamt mittkanten. Förlora inte din balans och låt hjulen "glida ned" (du befinner dig fortfarande i tippställning). När dina bakhjul hamnat på underlaget, håller du fast hjulen och böjer överkroppen lätt framåt. Rullstolen tippas åter i sitt normala läge.

Tips: Om höjdskillnaderna är minimala kan du också köra nedför framlänges. Men om dessa skulle vara för höga kommer du att fastna med fotplattan eller benstöden (vilket resulterar i repor och skador på rullstolen)!

Nu har du lärt dig grundteknikerna, eller åtminstone läst dem! :o) Öva ända tills du känner att du kan utföra övningarna ensam och känna dig säker med detta.

II Vardagsuppgifter

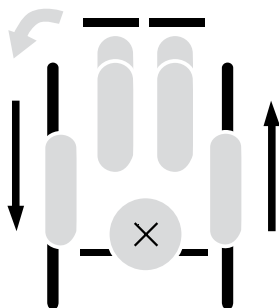
1 Tillämpningar av körtekniker

Nu kommer jag att upprepa några tekniker en gång till, men kommer varje gång att försöka hitta ett passande exempel.

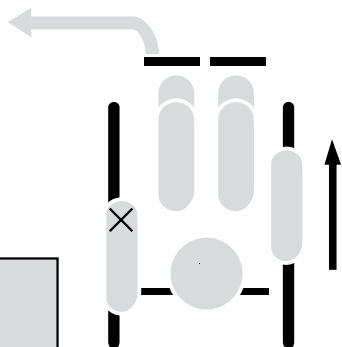
1.1 Att vända på plats

Minns du fortfarande? En hand skjuter medan den andra handen drar! Rullstolens vridaxel befinner sig mellan bakhjulens axlar (under sitsen).

Vid snabba vändningar ska du tänka på att rullstolen är längre framtill.



Tips: I trånga utrymmen som t ex. i badrummet, på toaletten, i hallen etc., befinner sig för det mesta även föremål som minskar det fria utrymmet ytterligare. Här måste du vara extra försiktig när du vänder. Du måste dosera dina skjutrörelser och avbryt hellre vändningen innan du kör emot ett hinder (min tvättmaskin har redan fått sig åtskilliga törnar).



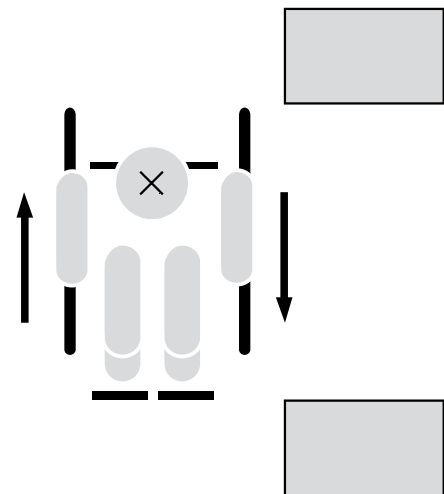
1.2 Att vika av från körning rakt fram

Vet du redan hur du ska göra? Precis, var noga med att din drivning redan passerat dörrramen (om det är en dörr som ska forceras.). Bromsa in det inre hjulet och skjut ytterhjulet framåt.

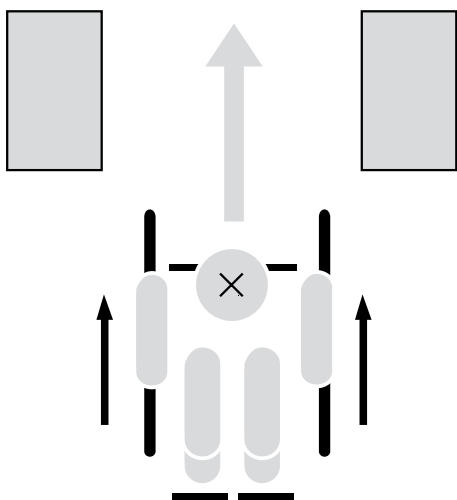
Tips: I regel kör du genom dörren rakt fram. Men framför allt på restauranger odl. är gångarna in till toaletterna ofta ganska smala. Här är det lämpligt att du tillämpar denna teknik.

1.3 Att "parkera" baklänges

Du ska vara uppmärksam på att du kör fram till öppningen/dörröppningen etc., från sidan. Din axel ska befinna sig ca i mitten av öppningen. Nu genomför du en vridning av rullstolen på plats, tills du befinner dig precis mellan de båda begränsningarna (dörr-ramarna om det är en dörr som ska forceras) i öppningen. Kör långsamt baklänges, kolla gärna lätt över axeln, böj överkroppen framåt och bromsa så snart du nått fram.

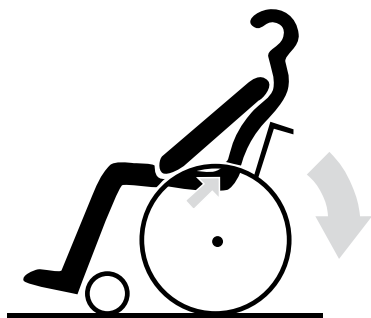


Tips: Om du vill köra in i en smal hiss, ska du köra in på ett sådant sätt, att du kan köra ut ur rullstolen framlänges. I många hissar finns det inte tillräckligt med plats för att kunna vända. Kör därför alltid baklänges in i smala hissar!

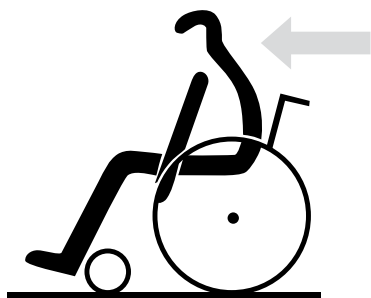


1.4 Att köra framåt med en hand

När du befinner dig i ditt hem kommer du ständigt att konfronteras med att du behöver transportera allt i ditt knä. Hjälp dig själv genom att du drar i fasta föremål med en hand (bordskant, skåp etc.) eller att du skjuter dig framåt och griper efter föremålet "i farten" (men ingen kopp med hett te).



Tips: Ta en tom tallrik i din hand och ta med denna till ett annat rum eller från skåpet till bordet. Skjut dig fram med den fria handen. När du börjar att köra snett, griper du över den andra drivringen, eller tar tallriken i den andra handen och skjuter dig fram med den fria handen. Allt detta måste hända under körning, med andra ord relativt snabbt, annars måste du starta om från stillastående - och det är det svåraste.



1.5 Att köra över trottoarkant

Om du ännu inte känner dig tillräckligt säker tar du med en person som kan hjälpa dig!

1.5.1 Att köra upp

Säkerligen kan du köra ända fram till diverse trottoarkanter och sedan övervinna dessa efter ett stopp. Det krävs dock ett stort mått kraft för att klara detta. Det är enklare att övervinna trottoarkanten medan du kör. Men då är det viktigt att du vet exakt när du måste tippa rullstolen. Om du tippar den för tidigt eller för sent, kommer du att köra emot trottoarkanten (om jag inte ser upp händer det mig fortfarande).

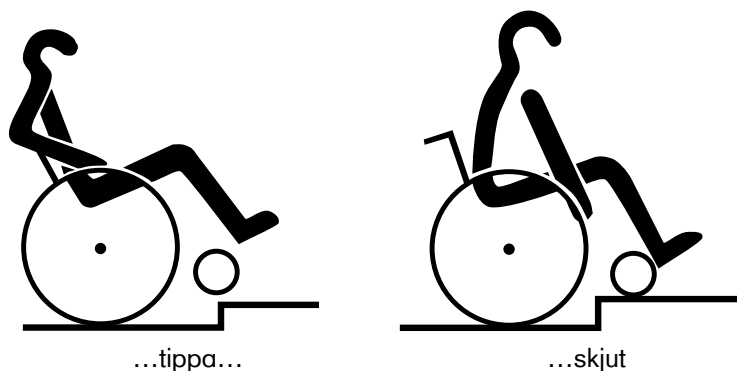
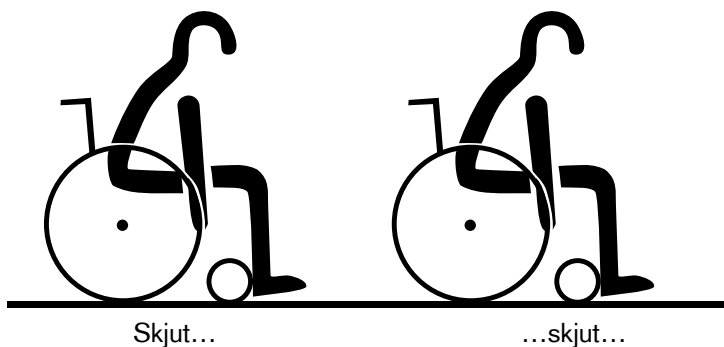
Förövning:

Kör baklänges fram till trottoarkanten. Nu skjuter du framåt med tre tag och bromsar. Vänd dig på stället i riktning mot trottoarkanten.

Nu har du det rätta avståndet för att ta framhjulen över trottoarkanten genom att skjuta med två tag och en tippning. Tänk på att överkroppen ska lutats framåt!

Tips:

- Dra inte upp framhjulen längre än nödvändigt, bara precis så mycket som krävs för att övervinna hindret.
- När du sänker framhjulen igen ska du se till att de inte slår ned för hårt.
- Framhjulen måste slå i innan bakhjulen berör trottoarkanten.
- När du är uppe är det viktigt att du kör en liten bit innan du stannar.
- Det är lämpligt att börja öva på en inte alltför hög trottoarkant som befinner sig på en lugn gata.



1.5.2 Att köra nedför

Kommer du ihåg hur du ska göra för att köra nedför? Korrekt. Du tippas din rullstol och kör "gungande" fram till trottoarkanten. I det ögonblicket du rullar utför, tippas du rullstolen ytterligare något samtidigt som du låter dig glida ned genom att du låter drivringen glida långsamt genom fingrarna. Hjulen kommer att ta i underlaget mjukt.

Möjlighet 2:

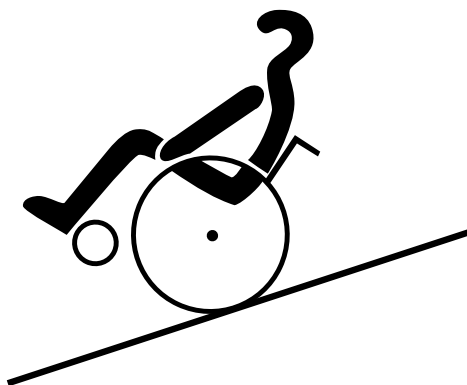
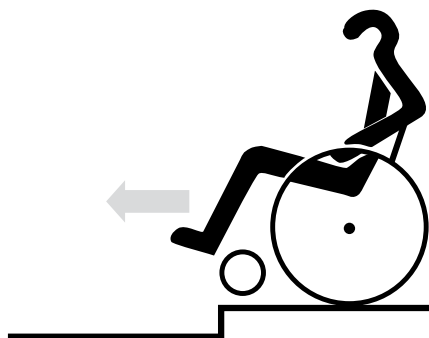
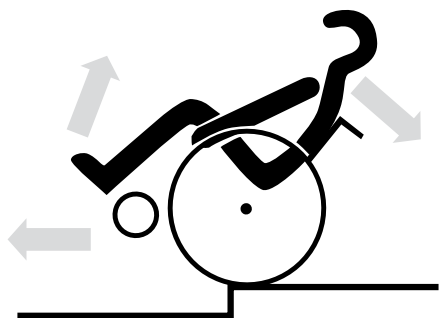
Du tippas rullstolen endast lätt under körning. När bakhjulen sänker sig, fortsätter du att skjuta. Din rullstol kommer att landa på alla fyra hjulen. Jag kallar detta att "hoppa ned" för trottoarkanten. Själva "hoppet" kommer dock inte att dämpas vilket gör att kroppen får sig en stöt. Fördelen är att det går snabbare.

1.5.3 Att köra nedför lutande plan (för den rutinerade rullstolsföraren)

Det fungerar nästan exakt på samma sätt som den doserade körningen nedför en trottoarkant.

Du måste tippa över bakåt till balanspunkten, tills du hittar motståndet, för att kunna bromsa med händerna. Låt drivringen glida mellan dina fingrar (långsamt). Genom förstärkt övertippning och inbromsning kan du kontrollera hastigheten.

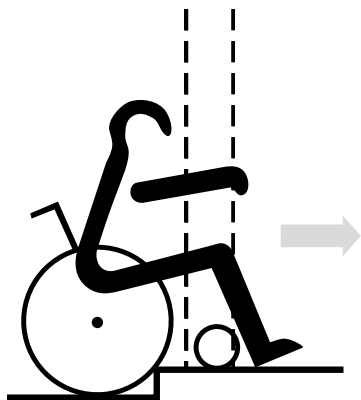
Tips: Testa detta på en äng eller ett fält, där det lutar svagt nedåt. Var uppmärksam på att dina framhjul inte kommer i kontakt med marken förrän du övervunnit lutningen. Ta en person till din hjälp som kan ingripa om du ännu inte skulle känna dig tillräckligt säker.



2 Att använda ytterligare hjälp

2.1 Att köra runt hörnet eller runt ett hinder

När bakaxeln har rullat förbi hörnet eller den bakre begränsningen räcker det med ett lätt tryck på muren resp. på föremålet och rullstolen kommer att förändra den önskade körriktningen.



2.2 Att övervinna en tröskel

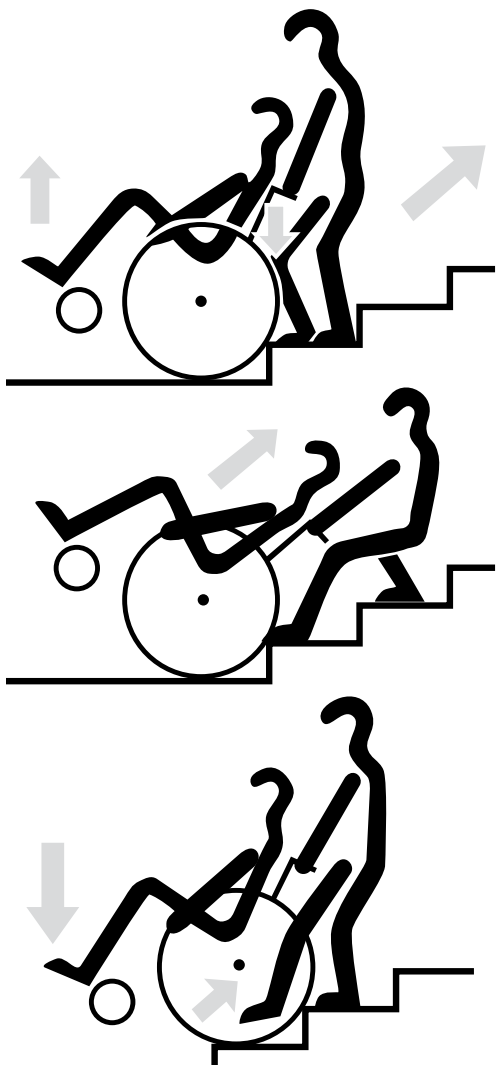
Placera framhjulen på tröskeln tills bakhjulen berör kanten på tröskeln. Grip med båda händerna om dörramen och dra dig uppåt. På så vis sparar du kraft. Om dörrarna skulle vara mycket smala, måste du se upp så att du inte klämmer fingrarna.

2.3 Att dra sig upp för lutande plan med räcke

Med en hand drar du dig upp längs med räcket, medan du med den andra handen driver på med drivringen.

III Att ta sig upp för trappor med hjälp

1 För två (endast för rutinerade)



1.1 Att dra uppåt

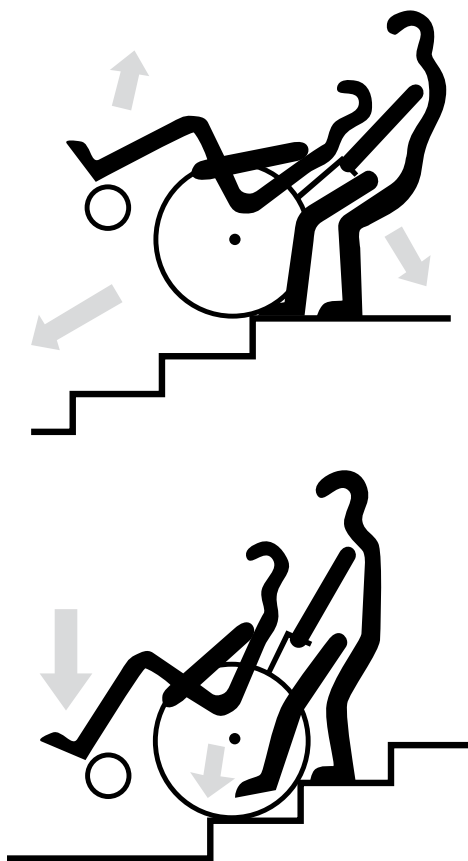
Kontrollera noga att dina handtag är ordentligt monterade. Det ska inte vara möjligt att rubba dem. Ta ev. bort väskor som hänger på handtagen så att din medhjälpare har tillräckligt med plats för sina fötter och ben. Själv befinner du dig med ryggen mot det första trappsteget i tippad position! Din medhjälpare står på det första trappsteget. Hans rygg är rak, benen lätt böjda och vända åt samma håll.

När din medhjälpare håller dig fast, griper du längre fram på drivringen. Nu sänker din medhjälpare ryggstödet nedåt, så att din rullstol befinner sig i en overtippad position. I detta läge skjuter han sin överkropp bakåt, böjer sina ben kraftigt i närheten av rullstolen och lyfter det andra benet till nästa trappsteg. Du kan själv hjälpa till ordentligt. Ni ska börja dra samtidigt - du på drivringen och din medhjälpare i handtagen. Ryggstödet och de utsträckta armarna på medhjälparen bildar en linje.

Vid uppdragningen riktar sig din rullstol tillbaka i den normala tippställningen. Nu har vi kommit fram till det andra trappsteget. Din medhjälparens ben som befinner sig nära rullstolen flyttas nu upp till nästa steg. I dessa moment måste du och din medhjälpare försöka finna en gemensam rytm. För att timingen ska stämma kan det underlätta om ni ropar kommandon till varandra som:

"...och ett", "och två..." eller "upp".

Ni kan börja med att tillsammans utföra den här övningen "torrt". Din medhjälpare släpper ned dig på kommando och vid nästa kommando simulerar du ett samtidigt drag.



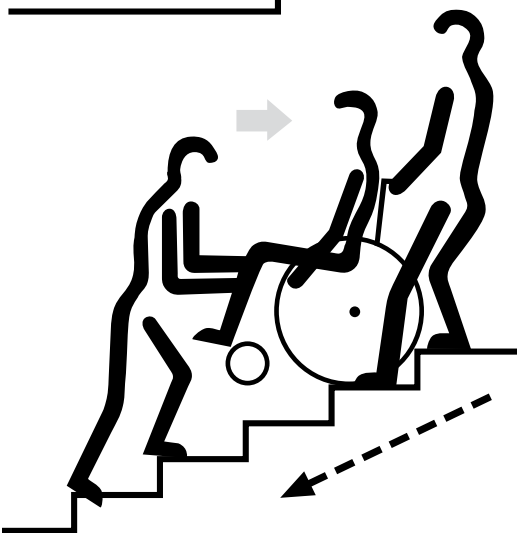
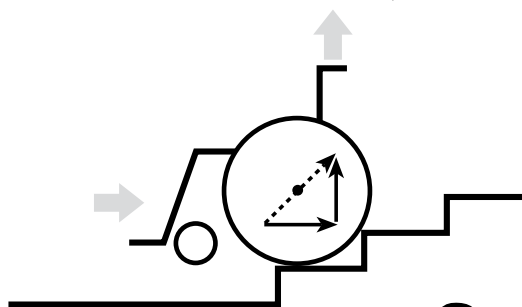
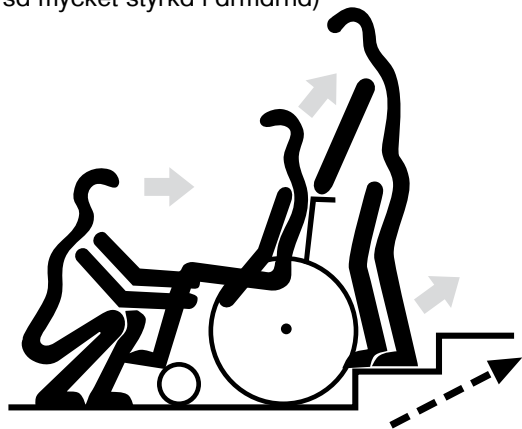
1.2 Hjälp vid transport nedför trappor

Din medhjälpare placerar ett ben mellan bakhjulen på din rullstol. Din tippade rullstol kommer i ögonblicket då den släpps ned att befinna sig i en övertippad position. Samtidigt bromsar din medhjälpare med handtagen och du med drivringarna. Din medhjälpare ska under detta förlopp försöka hålla sin rygg så rak som möjligt.

Nu böjer han sina ben och använder sig av sin kroppsvikt genom att med sin tillbakalutade överkropp på ett bromsat sätt kunna släppa ned rullstolen till nästa trappsteg. På nästa trappsteg flyttar han ned sina ben, vilket gör att rullstolen åter hamnar i en upprätt position. Så fort du kommit ned på nästa trappsteg, lossar du ditt grepp, så att din medhjälpare kan skjuta dig till nästa trappstegskant. När det börjar gå nedåt igen, hjälper du till igen genom att bromsa lätt.

2 Med tre personer

(vid höga trappsteg, med relativt tunga rullstolar eller för rullstolsförare som inte besitter så mycket styrka i armarna)



2.1 Att dra upp

Din bakre medhjälpare står så nära din rullstol som möjligt i gångställning. Din främre medhjälpare sätter sig på huk och griper om de främre ramrören i höjd med bakaxeln.

Du låter dina händer vila på armstöden eller i ditt knä. När det gäller den här tekniken kan du inte hjälpa till själv. Här måste du ha förtroende i dina medhjälpare. De skulle aldrig släppa dig. Din rullstol står rakt på underlaget. På ett kommando drar den övre medhjälparen i handtagen uppåt, medan den nedre medhjälparen trycker rullstolen parallellt till underlaget in i trappsteget. Han får inte trycka uppåt, då denna kraft skulle belasta den övre medhjälparen ytterligare. Rullstolen måste förbli i en rak (upprätt) position (den får ej tippas), den nedre medhjälparen kan annars inte trycka rullstolen rakt in i trappsteget. För varje lyft flyttar medhjälparna efter till ett nytt trappsteg så att de hela tiden befinner sig intill rullstolen.

2.2 Att släppa ned

Vid hjälp nedför en trappa bromsar den nedre medhjälparen genom att han trycker (den ej tippade) rullstolen rakt in i trappsteget. Den övre medhjälparen håller skjuthandtagen emot. Den nedre medhjälparen fångar upp de flesta krafterna medan den övre medhjälparen säkrar rullstolen och håller den i korrekt position.

Tips: De båda medhjälparna ska vara uppmärksamma på att de arbetar med rak rygg och att de hämtar kraften från benen resp. går ned på huk.

Till dessa moment behöver du två personer för vilka du har fullt förtroende. Låt dem bära dig uppför- och nedför trapporna en gång. Därigenom kommer du att få en känsla för hur det är att befinna sig i luften med rullstolen. Om det senare blir nödvändigt att du låter dig bäras (eventuellt av två främmande personer), så kommer det åtminstone inte att behöva kännas så konstigt.

Nu har vi gått igenom grundteknikerna. Jag hoppas att du har haft möjlighet att testa allt och lära dig de olika övningarna. Om en eller annan övning inte skulle ha lyckats fullständigt, därför att dina krafter eller funktioner inte räckte till, eller därför att du inte kände dig tillräckligt säker, så behöver du ändå inte känna det som ett misslyckande.

Försök att klara av så mycket som möjligt inom ramen för dina krafter. Öva, och ta reda på hur du kan kompensera en del svagheter. Jag är helt uppriktig när jag säger att inte jag heller klarar av allt. Jag känner mig exempelvis säkrare när jag lutar min överkropp bakåt och långsamt rullar ned när jag kör nedför ett lutande underlag.

Till slut vill jag ge dig några tips. Kanske hamnar du någon gång i samma situation som jag:

- Jag transporterar många föremål inklämda mellan mina knän. Även en kopp kaffe (ibland tycker jag att det är enklare än att köra med en hand). Du måste bara komma ihåg att inte hålla koppen så full som tidigare - eller att använda en större kopp. Bara övergångslisterna mellan de olika rummen har gett mig otaliga fläckar på mina byxor.
- Ta familj och vänner till hjälp och bygg om ditt hem så att du kan klara så mycket som möjligt på egen hand. Många saker placeras lämpligen långt ned. Försök att vara så självständig som möjligt, det är ditt mål.
- Om du är ute och handlar och hänger dina varor bak på rullstolen är det viktigt att jämvikten på rullstolen nu fördelats på ett annat sätt, framför allt tydligt märks detta när du tappar rullstolen. När du tappar ska du också tänka på att det som du hängt där bak kanske släpar i marken. Även när du transporterar saker i ditt knä, kan det vara svårt att köra uppför en lutning eftersom du här måste luta din överkropp framåt. För det mesta befinner sig föremålet i ditt knä då i vägen för dig. Du måste vara påhittig. Kör baklänges uppför eller ställ först ned påsen på trottoaren. Övertvinn hindret (här trottoarkanten) och ställ tillbaka påsen i knät igen. Du kommer alltid att finna en lösning.
- Skulle du någon gång inte ha någon lösning till hands, och någon erbjuder dig hjälp, ska du inte rygga tillbaka utan anta hjälpen. Det betyder ju inte att du inte klarar dig själv. Om du är av den uppfattningen att du själv klarar den ena eller andra situationen, kan du vänligt tacka nej till hjälpen. Många

människor vet helt enkelt inte hur de ska förhålla sig gentemot en rullstolsbunden person. Och om vi skickar iväg dem med ett par ovänliga ord, kommer de aldrig mer att erbjuda en rullstolsbunden sin hjälp (de vågar inte längre) – kanske en person som verkligen behöver hjälp. Det kommer också alltid att finnas ovänliga människor som kategoriskt säger "nej". Bry dig inte om dem - nästa person är vänlig, jag lovar. Du måste också vänja dig vid att du ha ögonen riktade mot dig. Förr eller senare kommer du inte längre att lägga märke till dem. Du är ju helt enkelt speciell - då måste man titta :o).

Jag skulle kunna skriva mycket mer, men det var ju inte tänkt att bli någon roman. Jag hoppas att jag har kunnat stötta dig litet grann. Skulle du ha synpunkter, frågor etc., så är du välkommen att maila till mig. Jag gläder mig åt att kunna besvara dina frågor - efter bästa förmåga!

Min e-postadress: fischer@ottobock.de

Jag önskar dig mycket glädje med din nya rullstol och lycka till i framtiden.

Yvonne Fischer



Diese Broschüre basiert auf Ausarbeitungen der Sportwissenschaftler
Dr. H. Strohkendl und U. Frantzen.

This brochure is based on the work of sport scientists
Dr. H. Strohkendl and U. Frantzen.

Cette brochure est basée sur les travaux de
Dr. H. Strohkendl et U. Frantzen, chercheurs en médecine du sport.

Il presente opuscolo è basato sulle elaborazioni degli
specialisti in scienza dello sport Dr. H. Strohkendl e U. Frantzen..

Este folleto se basa en los trabajos de los científicos deportivos
Dr. H. Strohkendl y U. Frantzen.

Den här broschyren är baserad på utarbetningar utförda av idrottsvetenskaparna
Dr. H. Strohkendl och U. Frantzen.

Kundenservice/Customer Service

Europe

Otto Bock HealthCare Deutschland GmbH
D-37115 Duderstadt
Tel. +49 5527 848-3433
Fax +49 5527 848-1460
healthcare@ottobock.de

Otto Bock HealthCare Products GmbH
A-1070 Wien
Tel. +43 1 5269548
Fax +43 1 5267985
vertrieb.austria@ottobock.com

Otto Bock Suisse AG
CH-6036 Dierikon
Tel. +41 41 4556171
Fax +41 41 4556170
suisse@ottobock.com

Otto Bock Healthcare plc
GB-Egham, Surrey TW20 0LD
Tel. +44 1784 744900
Fax +44 1784 744901
bockuk@ottobock.com

Otto Bock France SNC
F-91941 Les Ulis Cedex
Tél. +33 1 69188830
Fax +33 1 69071802
information@ottobock.fr

Otto Bock Italia S.R.L.
I-40054 Budrio (BO)
Tel. +39 051 692-4711
Fax +39 051 692-4720
info.italia@ottobock.com

Otto Bock Iberica S.A.
E-28760 Tres Cantos (Madrid)
Tel. +34 91 8063000
Fax +34 91 8060415
info@ottobock.es

Indústria Ortopédica Otto Bock Unip. Lda.
P-1050-161 Lisboa
Tel. +351 21 3535587
Fax +351 21 3535590
ottobockportugal@mail.telepac.pt

Otto Bock Benelux B.V.
NL-5692 AK-Son en Breugel
Tel. +31 499 474585
Fax +31 499 476250
info.benelux@ottobock.com

Otto Bock Scandinavia AB
S-60114 Norrköping
Tel. +46 11 280600
Fax +46 11 312005
info@ottobock.se

OOO Otto Bock Service
RUS-143441 Moscow Region/
Krasnogorskiy Rayon
Tel. +7 495 564-8360
Fax +7 495 564-8363
info@ottobock.ru

Otto Bock Hungária Kft.
H-1135 Budapest
Tel. +36 1 4511020
Fax +36 1 4511021
info@ottobock.hu

Otto Bock Polska Sp. z o. o.
PL-61-029 Poznań
Tel. +48 61 6538250
Fax +48 61 6538031
ottobock@ottobock.pl

Otto Bock ČR s.r.o.
CZ-33008 Zruč-Senec
Tel. +420 37 7825044
Fax +420 37 7825036
email@ottobock.cz

Otto Bock Slovakia s.r.o.
SK-81105 Bratislava 1
Tel./Fax +421 2 52 44 21 88
info@ottobock.sk

Otto Bock Romania srl
RO-Chitila 077405
Tel. +40 21 4363110
Fax +40 21 4363023
lonut.savescu@ottobock.ro

Otto Bock Adria D.O.O.
HR-10431 Sveta Nedelja
Tel. +385 1 3361544
Fax +385 1 3365986
info@ottobock.hr

Otto Bock Adria Sarajevo D.O.O.
BIH-71000 Sarajevo
Tel. +387 33 766200
Fax +387 33 766201
obadria@bih.net.ba

Otto Bock Sava d.o.o.
18000 Niš, Republika Srbija
Tel./Fax +381 18 539 191
info@ottobock.rs

Otto Bock Ortopedi ve Rehabilitasyon Tekniđi Ltd. Őti.
TR-34387 Mecidiyeköy-İstanbul
Tel. + 90 212 3565040
Faks +90 212 3566688
info@ottobock.com.tr

Otto Bock Algérie E.U.R.L.
DZ-Algérie
Tel. + 213 21 913863
Fax + 213 21 913863
information@ottobock.fr

Otto Bock Egypt S.A.E.
Mohandeseen - Giza - ET-Egypt
Tel. +20 23 302 43 90
Fax +20 23 302 43 80
info@ottobock.com.eg

Americas

Otto Bock Argentina S.A.
RA-1147 Ciudad Autónoma de Buenos Aires
Tel. + 54 11 4300 0076
ventas@ottobock.com.ar

Otto Bock do Brasil Ltda.
BR-13051-030 Campinas-São Paulo
Tel. +55 19 3729 3500
Fax +55 19 3269 6061
ottobock@ottobock.com.br

Otto Bock HealthCare Canada Ltd.
CA-Canada, Burlington, Ontario L7L 5N5
Tel. +1 289 288-4848
Fax +1 289 288-4837
info@ottobock.ca

Otto Bock HealthCare Andina Ltda.
Bogotá / Colombia
Tel. +57 1 8619988
Fax +57 1 8619977
ottobock@telesat.com.co

Otto Bock de Mexico S.A. de C.V.
MEX-Guadaluajara, Jal. 44210
Tel. +52 33 38246787
Fax +52 33 38531935
info@ottobock.com.mx

Otto Bock HealthCare LP
U.S.A.-Minneapolis, Minnesota 55447
Phone +1 800 328 4058
Fax +1 800 962 2549
usa.customerservice@ottobock.com

Asia/Pacific

Otto Bock Australia Pty. Ltd.
AUS-Baulkham Hills NSW 2153
Tel. +61 2 88182800
Fax +61 2 88182898
healthcare@ottobock.com.au

Beijing Otto Bock Orthopaedic Industries Co. Ltd.
Beijing 100026 · P.R.China
Tel. +86 10 85986880
Fax +86 10 85980040
china@ottobock.com.cn

Otto Bock Asia Pacific Ltd.
Wanchai - Hong Kong
Tel No. +852 2598 9772
Fax No. +852 2598 7886
info@ottobock.com.hk

Otto Bock HealthCare India Pvt. Ltd.
IND-Mumbai 400 071
Tel. +91 22 2520 1268
Fax +91 22 2520 1267
information@indiaottobock.com

Otto Bock Japan K. K.
J-Tokyo 108-0023
Tel. +81 3 3798-2111
Fax +81 3 3798-2112
ottobock@ottobock.co.jp

Otto Bock Korea HealthCare Inc.
ROK-Seoul 135-090
Tel. +82 2 577-3831
Fax +82 2 577-3828
info@ottobockkorea.com

Otto Bock South East Asia Co. Ltd.
T-Bangkok 10900
Tel. +66 2 930 3030
Fax +66 2 930 3311
obsea@ottobock.co.th

Other countries

Otto Bock HealthCare GmbH
D-37115 Duderstadt
Tel. +49 5527 848-1590
Fax +49 5527 848-1676
reha-export@ottobock.de

Ihr Fachhändler/Your specialist dealer:

Versandanschrift für Rücksendungen / Address for Returns:

Otto Bock Manufacturing Königsee GmbH

Lindenstraße 13 · 07426 Königsee/Germany

Hersteller / Manufacturer:

Otto Bock Mobility Solutions GmbH

Lindenstraße 13 · 07426 Königsee/Germany

Phone +49 69 9999 9393 · Fax +49 69 9999 9392

ccc@ottobock.com · www.ottobock.com



Otto Bock Mobility Solutions GmbH has been certified by the German Society for the Certification of Quality Assurance Systems (DQS) in accordance with DIN EN ISO 13 485:2007, reg. no. 435514 MP27 (management system)