



NEURO POZYTYWNI

4(07)2013

ISSN: 2299-0704

Cena 14 zł w tym 5% VAT



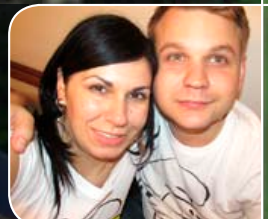
Raport: Praca?

Walcz o siebie



Grunt to rodzina!

Po prostu jesteśmy razem



Szukając punktu równowagi

Prof. Peter Feys o aktywności i ruchu



 **EFNA**

European Federation of Neurological Associations

Empowering Patient Neurology Groups

Publikacja pod patronatem EFNA
Publication supported by EFNA

WÓZEK KROK PO KROKU cz. 4

Pokonywanie barier architektonicznych

Tekst: Agnieszka Fedorczyk, fot. Przemysław Wierchowski

Wózek aktywny ułatwia codzienne życie oraz pokonywanie barier architektonicznych. Zanim nauczymy się sprawnie przemieszczać, trzeba opanować technikę kontrolowanego upadania oraz jazdę w balansie, czyli utrzymywanie równowagi na dwóch kołach.

Przyjemna jazda to bezpieczna jazda. Zanim zaczniemy naukę zjazdu z krawężnika, przejeżdżania torów tramwajowych czy wjazdu na podjazd, powinniśmy poznać technikę upadania zarówno do przodu, jak i do tyłu. Podczas upadania do tyłu najważniejsza jest ochrona głowy przed uderzeniem o podłogę. Należy pochylić głowę i tułów do przodu, a rękoma trzymać za ciągi. Zrobimy wtedy tak zwaną kołyskę i zatrzymamy się na oparciu wózka, dzięki czemu uchronimy głowę.

Upadając do przodu, trzeba chronić nogi. Jeśli w nogach nie ma czucia, łatwo o uraz. Niekoniernie złamanie, ale zwykły siniak czy otarcie może być przyczyną powstania odleżyny. Dlatego, upadając do przodu, należy najpierw podeprzeć się rękoma i „usiąść” na boku.

Pokonywanie barier architektonicznych nie jest łatwe, ale nie niemożliwe i można się tego nauczyć.

Nie jest to jednak łatwe na ciężkim wózku ortopedycznym oraz wózku źle dobranym do użytkownika.

Na niedobrym wózku trudno bowiem opanować umiejętność balansu, co jest niezbędne do pokonania wszelkich barier. Balans to podstawa. To trochę jak nauka jazdy na rowerze, tylko w innej płaszczyźnie. Na wózku utrzymujemy równowagę przód/tył, a w jeździe na rowerze chodzi o utrzymanie równowagi, bez przewracania się.

Można się tego nauczyć samemu, w domu, mając za plecami np. miękką kanapę, warto jednak skorzystać z pomocy osoby doświadczonej, która potrafi to robić oraz wie, jak tę wiedzę przekazać i zastosować. Najlepiej, żeby nauce balansu towarzyszyła także osoba pełnosprawna – do asekuracji. Chodzi o to, żeby ten, kto się uczy balansu, nie zraził się upadkami.

Wjazd na krawężnik. Zbliżając się do krawężnika, odrywamy przednie kółka, stawiamy je na chodniku



wykonujemy mocny ruch pchnięcia dużymi kołami.



1. Krawężnik: wjazd i zjazd

Naukę zaczynamy od niskich krawężników, potem przechodzimy do wysokich. Ważna jest umiejętność wykonania balansu w trakcie jazdy, postawienie kółek przednich na krawężniku oraz odpowiednie ustawienie środka ciężkości ciała.

a) Wjazd. Zbliżając się do krawężnika, odrywamy przednie kółka, stawiamy je na chodniku, jednocześnie, pochylając się mocno do przodu, przenosimy środek ciężkości ciała nad przeszkodę. Następnie wykonujemy mocny ruch pchnięcia dużymi kołami – co nam pomaga wjechać.

b) Zjazd. Odbywa się całkowicie w balansie. Dojeżdżając do krawężnika chodnika, podnosimy przednie kółka i powoli, trzymając za ciągi, zjeżdżamy. Dopiero po zjechaniu z krawężnika można stanąć na czterech kołach. Zbyt wczesne postawienie kółek przednich może spowodować upadek do przodu, dlatego tak ważna jest umiejętność utrzymania balansu.



Przeszkodę pokonujemy w balansie tak, aby przednie kółka o nią nie zahaczyły.

2. Przejazd przez próg, konar drzewa czy tory tramwajowe

Przejazd przez próg lub inną niewielką pojedynczą przeszkodę wygląda nieco inaczej niż wjazd na krawężnik. Tutaj całą przeszkodę pokonujemy w balansie tak, aby przednie kółka o nią nie zahaczyły. W trakcie najeżdżania na próg czy tor należy mocniej pochylić tułów i zwiększyć balans, wykonać szybki ruch pchnięcia i po zjechaniu z przeszkody powrócić do balansu płytkiego, a dopiero potem postawić przednie kółka, żeby, podobnie jak przy krawężniku, nie wywrócić się do przodu.

3. Podjazd: wjazd i zjazd

W zależności od kąta pochylenia wjazd czy zjazd jest trudniejszy bądź łatwiejszy.

a) Wjazd. Na łagodny podjazd można podjechać bez rozpędu, bez pochylania się do przodu. Natomiast na podjazdy o wyższym kącie nachylenia trzeba się wcześniej się rozpędzić i ustawić na wprost wzniesienia. Dopiero tuż przy podjeździe pochylamy się mocno do przodu, tak żeby środek ciężkości przenieść na przednie kółka, i napędzamy wózek krótkimi, ale szybkimi i mocnymi ruchami. Tu nie ma miejsca na długie ruchy, bo wtedy wytracamy prędkość.

b) Zjazd. Balans jest tym razem wyjątkowo potrzebny. Po dojechaniu do krawędzi zjazdu podnosimy przednie kółka, a po dojechaniu do pochylni dużymi kołami zwiększamy balans, tzn. przednie kółka podnosimy jeszcze wyżej, a tułów, dla utrzymania równowagi pochylamy do przodu. Podczas zjazdu nie należy rozpędzać wózka, a jedynie hamować koła tak, żeby wózek nie zjechał zbyt szybko i żeby się nie przewrócić.

Balans to umiejętność utrzymania równowagi na dwóch kołach – tylnych dużych kołach napędowych, zarówno w staniu, jak i podczas jazdy.



Zjazd z krawężnika. Odbywa się całkowicie w balansie. Dojeżdżając do krawędzi chodnika, podnosimy przednie kółka i powoli, trzymając za ciągi, zjeżdżamy.

4. Trudne podłoże: trawnik, śnieg, piasek.

Po trudnym, np. grząskim podłożu również przejeżdżamy w balansie, tak żeby nie utknęły w nim małe przednie kółka. W takiej sytuacji, jadąc na dwóch kołach, trzeba włożyć o wiele więcej siły w napędzanie wózka niż np. podczas zjazdu z górki, gdzie jedynie hamujemy wózek.

Artykuł powstał we współpracy z firmą GTM-MOBIL
MAREK-TECHNOLOGY
www.gtmobil.com.pl

