

Czy siedzisz wygodnie na wózku?

Kiedy zastanawiasz się nad wyborem wózka inwalidzkiego - pamiętaj, że jest kilka czynników, które powinieneś wziąć pod uwagę - odnoszą się one zarówno do twoich potrzeb fizycznych jak i twojego stylu życia.

Wózek a Twój styl życia

Zastanów się, jak będziesz używać swojego wózka? Jeżeli chcesz sterować nim osobiście - w tym wypadku potrzebujesz lekkiego modelu.

Czy wózek będzie używany na nierównym terenie, żwirze lub bruku? Jeżeli odpowiedź na te pytania brzmi TAK, sprawdź jakie opony instalujesz!

Czy istotna jest dla ciebie możliwość regularnego dojazdu do miejsca pracy lub innych miejsc, gdzie bywasz regularnie? Jeżeli tak, powinieneś sprawdzić, czy twój wózek zmieści się tam w drzwiach i czy będziesz mieć wystarczająco dużo miejsca, żeby się obrócić.

Czy twój obecny styl życia i stopień ruchliwości może ulec pogorszeniu, czy też spodziewasz się że twój stan jest dość stabilny?

Powinieneś także rozważyć, czy będziesz przewoził wózek samochodem osobowym (ważne jest to przy wyborze wózka o odpowiednich wymiarach i ciężarze). Gdzie masz zamiar przechowywać swój wózek, zarówno w domu jak i w samochodzie?

Większość ręcznie sterowanych wózków można składać albo ściskając boki albo odczepiając koła i zwijając resztę w kształt sześcianu.

Czynniki fizyczne - wskazówki

1. Zagłówek powinien być na tyle wysoki, aby podtrzymywać plecy i ramiona (rzadko bywa na tyle wysoki, aby podtrzymać głowę).
2. Czy ważne jest, żeby oparcie pleców składało się, aby opiekun miał możliwość wciągnięcia cię głębiej w wózek? Czy potrzebujesz podparcia pod lędźwie?
3. Możesz potrzebować oparcia pod plecy pochylonego pod odpowiednim kątem do siedzenia lub uważasz, że lekkie przechylenie oparcia do tyłu jest wygodniejsze.
4. Siedzenie powinno być szerokie na tyle, aby zapewnić wygodę użytkownika ale jednocześnie umożliwić ramionom pozostawanie blisko ciała - tak aby mogło ono opierać się na nich, a użytkownik fotela nie pochylał się na boki. Wysokość poręczy powinna być taka, aby ramię mogło spoczywać na wyściółce z łokciem zgiętym pod kątem prostym, zapewniając użytkownikowi siedzenie w pozycji bez garbienia się. Najistotniejsze jest tu utrzymanie kręgosłupa w pozycji maksymalnie wyprostowanej.
5. Upewnij się, że twoje biodra są jak najgłębiej w wózku i że siedzenie jest dostatecznie głębokie, aby pozostawał odstęp na szerokość dwóch palców pomiędzy krawędzią płótna i twoimi kolanami.
6. Pośladki powinny być w pozycji poziomej - czasami trzeba włożyć poduszki na dno wózka.
7. Czy poduszka jest potrzebna aby było ci wygodniej, aby dostosować stopień przechylenia kości miednicy lub podnieść się na tyle wysoko, abyś mógł sięgnąć do blatu roboczego lub innej powierzchni? Ważne jest sprawdzanie, czy poduszka nie odkształciła się tzn. czy nadal całkowicie utrzymuje twoją wagę i czy twoje pośladki nie są nadmiernie uciskane przez podstawę fotela.
8. Twoje uda powinny być w pozycji równoległej do podłogi.

9. Twoje kolana i kostki powinny być zgięte pod kątem prostym.
10. Czy możesz wygodnie sięgnąć do opony lub do obręczy kół? Czy koła mają właściwą średnicę i czy są ustawione w najodpowiedniejszym miejscu ramy?
11. Twoje stopy powinny być ustawione prosto na podnóżkach.

(Źródło: "The Search - the magazine of the Muscular Dystrophy Group")
Tłumaczenie **Teresa Mordawska**