

Кресло-коляска активного типа (перемещение на коляске, правила безопасности)



Авторы материала: эрготерапевт Елена Шошина, врач, физический терапевт, руководитель проекта «Служба мобильной реабилитации фонда «Хрупкие люди» Надежда Епишина. Материал составлен с опорой на собственный опыт и наработки, в т. ч. специалистов команды проекта.

Редактор-составитель: Екатерина Герасимова, контент-редактор фонда «Хрупкие люди».

Содержание

Перемещение на коляске активного типа.....	3
Правила безопасности.....	3
12 «не» для пользователя коляски.....	5
Улучшение двигательных навыков для перемещения на коляске активного типа.....	7

Перемещение на коляске активного типа

Правила безопасности

- Регулярное техобслуживание очень важно. Содержание коляски в хорошем состоянии поможет предотвратить неисправности и несчастные случаи.
- Прежде чем садиться и вставать из коляски, всегда блокируйте тормоза. Если после их включения колёса всё ещё двигаются, важно провести оценку тормозов и отремонтировать их.
- Если имеются съёмные подлокотники или подножки для ног, необходимо перед каждым использованием убеждаться в том, что они надёжно закреплены. Прежде чем садиться или вставать, нужно отрегулировать подножки и подлокотник должным образом.
- Поднимите или снимите подножки, прежде чем садиться/вставать. Подножки поднимаются и опускаются, чтобы было удобно сесть или встать близко к коляске. После того как вы сели, нужно опустить/поставить подножки и поставить на них ноги. Стопа должна опираться на подножку.
- Сидя в коляске, проверьте высоту подножки. Бедра должны лежать на подушке, а ступни — надёжно опираться на подножки. Между подножкой и землёй должен быть зазор около 10 см (и не менее 5 см), чтобы обеспечить подвижность и маневренность коляски.
- Во время передвижения держите незакреплённые предметы на коленях выше спиц колёс.
- Избегайте резких стартов, остановок и поворотов. Независимо от того, электрическая модель коляски или ручная, она должна двигаться с постоянной скоростью. Серьёзные несчастные случаи с инвалидными колясками зачастую происходят из-за того, что они едут слишком быстро, теряют равновесие и опрокидываются. Всегда старайтесь двигаться со стабильной скоростью, даже если спешите. На дороге может оказаться небольшой камень, и его может быть более чем достаточно, чтобы коляска опрокинулась на большой скорости.
- Рекомендуется использовать защитные приспособления для спиц, чтобы предотвратить повреждение самих спиц и не допустить травм рук и пальцев.
- Держите ногти коротко подстриженными, чтобы они не сломались во время управления коляской.

- Носите перчатки без пальцев, чтобы предотвратить мозоли.
- Передние поворотные колёса кресла-коляски могут выйти из положения после длительного использования. Проверяйте их еженедельно и заменяйте при необходимости.
- Используйте подушку сиденья и спинку кресла-коляски в соответствии с рекомендациями специалиста, участвовавшего в подборе кресла-коляски. Они помогут с правильно распределить давление и зафиксировать правильную осанку, когда пользователь сидит в коляске. Убедитесь, что подушка сиденья размещена правильно. Если у неё есть закруглённая сторона, она должна быть обращена к передней части кресла-коляски.
- Пользуйтесь ремнями для позиционирования. Они помогают поддерживать тело в правильном положении и обеспечивают безопасность.
- Меняйте положения в инвалидной коляске в соответствии с рекомендациями специалиста.
- Ищите пути объезда препятствий и не стесняйтесь просить помочь проехать этот участок человека без инвалидности/сопровождающего/прохожего.
- Следите, чтобы во время перемещения одежда и руки не касались движущихся частей коляски.
- При спуске или подъёме по лестнице или на крутых склонах обращайтесь за помощью.
- Если коляска оснащена антипрокидывателями, убедитесь, что зазор между нижней частью колёс, препятствующих опрокидыванию, и землёй составляет примерно 50 мм.
- Старайтесь переходить дорогу на регулируемых переходах и используйте пандусы, когда они доступны.
- Близким необходимо следить за поддержанием чистоты и доступности всех путей, по которым перемещается ребёнок или взрослый на коляске активного типа. Необходимо убрать с дороги ковры, электрические провода и другие предметы, которые могут попадать под колёса.
- Расставьте мебель таким образом, чтобы обеспечить свободный проход.
- Убедитесь, что есть доступная среда, чтобы человек, находящийся на вашем попечении, мог безопасно выйти из места и войти обратно.

- Убедитесь, что кресло-коляска пройдёт через дверные проёмы. Снятие межкомнатной двери или использование раздвижных дверных петель может увеличить ширину дверного проёма.

12 «не» для пользователя коляски

- НЕ наклоняйтесь вперед дальше, чем длина подлокотника.
- НЕ пытайтесь дотянуться до предмета, приближаясь к краю сиденья кресла-коляски.
- НЕ пытайтесь поднять предметы с пола, наклоняясь между коленями.
- НЕ наклоняйтесь над верхней частью спинки, иначе есть риск смещения центра тяжести и опрокидывания назад.
- НЕ становитесь на подножки при посадке в коляску и вставании с неё.
- НЕ перемещайтесь без посторонней помощи, пока не будете уверены в себе и не овладеете необходимыми навыками.
- НЕ пытайтесь преодолевать препятствия выше 25 мм, пока не научитесь уверенно управлять креслом-коляской.
- НЕ взбирайтесь/НЕ спускайтесь по склону круче, чем указано в руководстве пользователя для вашей коляски.
- НЕ спускайтесь по склону задним ходом если на спуске нет поручня. Это может привести к опрокидыванию.
- НЕ преодолевайте склоны боком.
- НЕ перегружайте сумку, которую носите с собой. Критерий перегруза: сумка опрокидывает коляску, когда на ней никто не сидит.
- НЕ снимайте антиопрокидыватели без явной необходимости, такой как транспортировка коляски или манёвры по лестницам с сопровождающим.

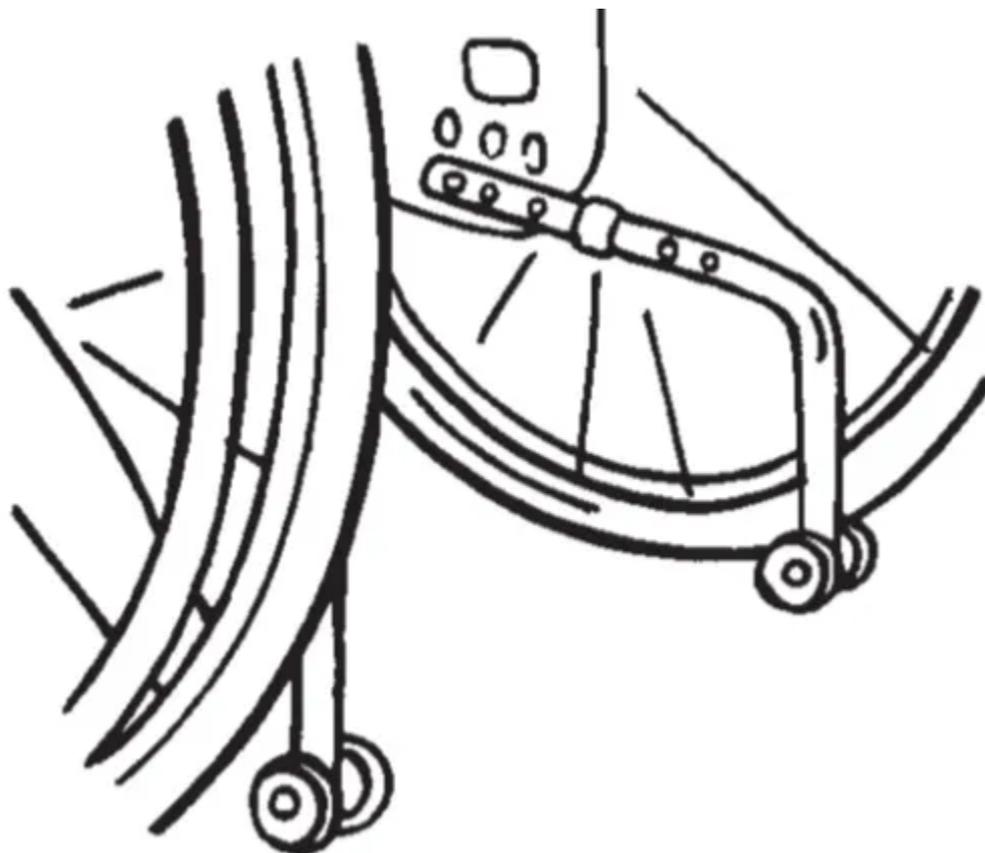


Рис. 2. Антипрокидыватели (иллюстрация взята с сайта ВОЗ <https://www.who.int/ru>)

Для детей (особенно для «хрупких») наличие ремня и антипрокидывателей ОБЯЗАТЕЛЬНО! Наличие в комплектации данных аксессуаров необходимо проверить первым делом. Тип ремня стоит оставить на усмотрение специалиста, подбирающего ТСР. Кому-то поясной ремень может быть неудобен, в таком случае останавливаются на тазовом ремне.

Тем, кто помогает в перемещении пользователю в кресле-коляске, важно пройти обучение, поскольку травмы могут случиться и по вине сопровождающего.

Улучшение двигательных навыков для перемещения на коляске активного типа

Для улучшения навыков управления коляской важно обращать внимание на улучшение физического состояния, в частности **на мышечную силу верхних конечностей**, и развивать **чувство равновесия в положении сидя**.

Большая грудная и передняя дельтовидная мышцы являются основными мышцами, используемыми для приведения коляски активного типа в движение. Они работают вместе с надостной, подостной и длинной головкой двуглавой мышцы, чтобы двигать колеса и, следовательно, саму коляску вперед. Средняя и задняя дельтовидная и надостная мышцы сокращаются, чтобы разогнуть руку во время восстановительной фазы толчка. Силовая тренировка верхней части тела может улучшить навык движения в инвалидной коляске.

Большое внимание необходимо обращать на то, что при длительном сидении мышцы сгибатели бедра могут сокращаться в размерах, что может привести к осложнениям. Поэтому так важно уделять время для их растяжки и не забывать регулярно тренироваться, вести активный образ жизни, быть активным в быту.

Перед выполнением любой тренировки необходимо проконсультироваться со специалистом!