

SAMODZIELNI POMIMO NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI CZ. II

*W zgodzie ze swoim ciałem
oraz czy wózek może oznaczać
wolność i swobodę?*



Czy można zacząć żyć od nowa? Uwierzyć, że tragedia nie jest końcem a początkiem drogi? Dzięki idei Aktywnej Rehabilitacji staje się to realne!

W 1988 roku powstała Fundacja Aktywnej Rehabilitacji. Jej celem jest pomoc osobom z trwałymi uszkodzeniami rdzenia kręgowego poruszającym się na wózkach inwalidzkich w powrocie do aktywnego życia, nauki i pracy.

Tragedia dotyka najczęściej ludzi młodych, w pełni sił, stojących u progu życia. Niełatwo im się pogodzić z myślą, że spędzą je na wózku inwalidzkim.

Podstawą kompleksowego programu realizowanego przez Fundację są obozy szkoleniowe. Prowadzą je instruktorzy na wózkach, którzy stanowią doskonałe wzorce osobowe dla swoich podopiecznych. Pomagają im w odzyskaniu siły i wiary we własne możliwości. Ważną rolę w drodze do samodzielności pełnią zajęcia rehabilitacyjno-sportowe z takich dyscyplin, jak: technika jazdy na wózku, trening ogólnousprawniający, pływanie, tenis stołowy, łucznictwo. Fundacja upowszechniła także nowe dyscypliny sportu w naszym kraju: tenis ziemny, szermierkę, rugby na wózkach oraz nurkowanie. Kolejnymi elementami programu FAR są szkolenia specjalistyczne – kursy komputerowe dające osobom niepełnosprawnym podstawy do przyszłej nauki i pracy, kursy prawa jazdy oraz szkolenia dla personelu medycznego i służb pomocniczych.

Różnorodne formy działalności Fundacji skutecznie wypełniają lukę między szpitalem a domem, umożliwiając szybszy powrót do czynnego życia.

KONTAKT:

ul. Inspektowa 1, 02-711 Warszawa

tel./fax: 22 651 88 02, 22 651 88 03, 22 858 26 39, 22 642 22 91

e-mail: info@far.org.pl, www.far.org.pl

OPRACOWANIE:

Ewa Lechniak – Instruktor FAR

Krzysztof Lechniak – Instruktor FAR

Rysunek na okładce:

Małgorzata Doborzyńska – Instruktor FAR

Projekt realizowany dzięki wsparciu finansowemu
Państwowego Funduszu Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych



SPIS TREŚCI:

Zmiana pozycji w leżeniu.....	4
Zmiana pozycji z leżenia do siadu.....	6
Utrzymanie pozycji siedzącej.....	8
Balansowanie środkiem ciężkości ciała.....	9
Pływanie.....	11
Przesiadanie na powierzchni równoległe.....	15
Przesiadanie na powierzchni o różnym poziomie.....	16
Poruszanie się po terenie płaskim.....	20
Pokonywanie przeszkód o niewielkim stopniu trudności.....	24
Pokonywanie przeszkód o średnim stopniu trudności.....	27
Pokonywanie przeszkód o dużym stopniu trudności.....	30
Podsumowanie.....	32

ZMIANA POZYCJI W LEŻENIU

Jest jednym z podstawowych i najwcześniejszych elementów samoobsługi, którego uczymy się po urazie rdzenia kręgowego.

Umiejętność samodzielnego obracania się w łóżku jest bardzo istotna z kilku względów:

- Profilaktyka przeciwodleżynowa – częste zmiany pozycji zabezpieczają nas przed nabawieniem się odleżyn.
- Wyręczanie i pomoc – odbarczamy rodzinę, opiekunów czy personel medyczny od stałych dyżurów (także nocnych) i wykonywania tej czynności za nas co kilka godzin.
- Poczucie samodzielności i swobody – to my decydujemy o tym kiedy i w którą stronę chcemy się obrócić w łóżku.

Ułatwiają obracanie się:

- Łóżko stojące jednym bokiem przy ścianie.
- Twardszy i równy materac.
- Jednolity materac.
- Szersze łóżko.
- Poręcz zamontowana na ścianie przy łóżku.
- Zahamowany wózek stojący przy łóżku.
- Spastyczność – poznanie własnego ciała i jego reakcji spastycznych w danych momentach może ułatwić obracanie.

Utrudniają obracanie się:

- Ciężka koldra.
- Materac przeciwodleżynowy.
- Przykurcze, skostnienia, ograniczenia ruchu.
- Spastyczność – może się zdarzyć, że spastyka będzie utrudniała wykonanie obrotu w łóżku, najczęściej dzieje się to na początku, kiedy jeszcze nie znamy dobrze różnych reakcji naszego ciała.
- Koldra zawinięta pod materac.
- Zbyt krótkie łóżko uniemożliwiające nam wyprostowanie nóg.
- Tapczan składany wzdłuż z zagłębieniem na środku.

UWAGA! Należy dobrze przeanalizować, kiedy możemy zrezygnować z materaca przeciwodleżynowego, aby nie nabawić się odleżyn. Do momentu kiedy nie możemy samodzielnie wykonać zmiany pozycji w leżeniu, warto używać takiego materaca. Pamiętajmy jednak, że wypełniony powietrzem materac zbyt sprężynuje przeszkadzając w wykonaniu obrotu.

Przykłady:

Aby wykonać samodzielnie obrót z pleców na bok:

- Wykorzystaj „balans ciałem” – unieś ręce przed siebie i wymachując w prawo i lewo spróbuj wprowadzić ciało w ruch. Spróbuj przy tym oderwać bark i obracać głowę zgodnie z ruchem rąk.
- Chcąc wykonać obrót np. w lewo można wypychać tułów prawą ręką, jednocześnie obracając głowę w lewo i odrywając od materaca prawy bark. Tutaj również można spróbować „rozbujać” ciało w celu ułatwienia wykonania obrotu. W ostatnim etapie obrotu musimy przenieść rękę wypychającą w stronę, w którą się obracamy.
- Jeśli potrafisz przejść w łóżku do siadu, pamiętaj, że z tej pozycji łatwiej jest położyć się i zmienić wcześniejszą pozycję w leżeniu.

W ostatnim etapie obrotu z pleców na bok, kiedy brakuje nam już niewiele do jego wykonania, można do pomocy chwycić się wózka, zamontowanej poręczy, krawędzi materaca czy łóżka, aby dociągnąć się do wymaganej pozycji.

Aby wykonać samodzielnie obrót z boku na plecy:

- Leżąc np. na lewym boku, połóż prawą rękę na materacu w okolicy klatki piersiowej i odpychając się od materaca, jednocześnie obróć głowę w prawo.
- Leżąc np. na lewym boku, wykonaj energiczny wymach prawą ręką do tyłu (za plecy) z jednoczesnym obrotem głowy w prawo.

Aby wykonać samodzielnie obrót z boku na brzuch:

- Leżąc np. na lewym boku, lewą rękę możemy ułożyć do góry przy głowie lub pod głowę. Przechylamy tułów do pozycji leżenia na brzuchu. Można przy tym prawą ręką wspomóc się, wyciągając ją w przód lub przyciągając się za pomocą materaca, krawędzi łóżka czy wózka stojącego przy łóżku.
- Można także wykonać obrót, układając lewą rękę blisko tułowia. Przetaczamy wówczas tułów przez rękę. Pozostałe elementy jak w przykładzie wyżej.

W leżeniu na brzuchu głowa powinna leżeć płasko (bez poduszki) na boku. Pamiętaj wówczas o zmianie strony co jakiś czas. Można głowę ułożyć również na czole. Jest to ułożenie dobre, choć może sprawiać problem w oddychaniu (ucisk na nos). Ważne jest, aby nie układać głowy zadartej, opartej na brodzie. Dozwolone jest to jedynie w formie ćwiczeń, jeśli nie ma już przeciwwskazań medycznych.

Aby wykonać samodzielnie obrót z brzucha na bok:

Chcąc wykonać obrót np. na lewy bok, lewą rękę układamy do góry przy głowie lub wzdłuż tułowia, blisko ciała, a głowę obracamy w prawo. Prawą rękę kładziemy na materacu lub np. zapieramy o krawędź łóżka, ścianę i wypychając się, próbujemy oderwać prawy bark i biodro od łóżka. W końcowym etapie obrotu można energicznym

ruchem przenieść prawą rękę do tyłu w celu przeniesienia ciężaru ciała lub chwycenia np. materaca, krawędzi łóżka z drugiej strony.

Zmiana pozycji z brzucha na bok jest zazwyczaj najtrudniejsza, dlatego ćwiczenia zmian pozycji warto rozpocząć od łatwiejszych do wykonania.

W pierwszym etapie nauki, kiedy nie chcemy korzystać z pomocy przy nocnym obracaniu, możemy początkowo (przed snem) położyć się na brzuchu. Z tej pozycji łatwiej jest wykonać samodzielnie obrót na bok, a później z boku na plecy. Podobnie z pozycji leżenia na boku łatwiej jest obrócić się na plecy lub na brzuch.

U osób słabszych (zazwyczaj osób z porażeniem czterokończynowym) spastyczność pomaga w zmianie pozycji w łóżku. Należy zaobserwować – w jakich momentach i jak reaguje nasze ciało, gdyż możemy wówczas wykorzystać spastyczność do wykonania zamierzonego obrotu.

W początkowej nauce zmian pozycji w leżeniu warto skorzystać z pomocy drugiej osoby, która może lekko przytrzymać czy podciągnąć. Pamiętajmy przy tym żeby główny wysiłek i wykonywana technika spoczywały na nas.

UWAGA! Należy przy obracaniu zwrócić uwagę na szerokość łóżka, aby przy zmianie pozycji z niego nie spaść. Można dla bezpieczeństwa zasypiać bliżej jednej z krawędzi.

Każdorazowo po wykonanej zmianie pozycji zwróć uwagę na ułożenie nóg, aby nie były przypadkiem ułożone poza łóżkiem, z zagiętymi palcami o ramę łóżka, ze stopą na stopie. Uchroni cię to przed urazami i ewentualnymi odleżynami.

Należy pamiętać, że zmiany pozycji w leżeniu to także doskonała forma ćwiczeń codziennych, a wykonywane w seriach, mogą wzmacniać i przyspieszać nasze postępy w rehabilitacji. Większe bezpieczeństwo uzyskamy, trenując na materacu gimnastycznym położonym na podłodze.

ZMIANA POZYCJI Z LEŻENIA DO SIADU

Zmiana pozycji z leżenia do siadu jest kolejnym ważnym etapem samoobsługi. Dzięki tej umiejętności będziemy mogli przejść do kolejnych ważnych ćwiczeń umożliwiających nam naukę przesiadania czy ubierania.

Jest co najmniej kilka metod przejścia z leżenia do siadu. Dobór odpowiedniej techniki zależy wysokości urazu rdzenia kręgowego, siły i funkcjonalności kończyn górnych i tułowia, a także od czynników zewnętrznych, takich jak wielkość łóżka, twardość materaca, możliwość chwycenia się czy przytrzymania ramy łóżka, wózka, szafki, ściany itp.....

Warto wykonać co najmniej kilka prób każdą techniką, aby przekonać się, która metoda będzie dla nas najłatwiejsza do wykonania.

Przykłady zmiany pozycji z leżenia na plecach do siadu:

- Leżymy na plecach z rękoma wzdłuż tułowia. Łokcie podciągamy w górę do wysokości klatki piersiowej. Następnie unosimy głowę i ściągamy łopatki, jednocześnie zbliżając łokcie do siebie. Będąc stabilnie podpartym na łokciach, przenosimy ciężar ciała na jeden z nich, a drugą rękę energicznym ruchem przenosimy wyprostowaną do tyłu. Następnie ciężar ciała przenosimy na podpartą wcześniej rękę wyprostowaną, a drugą energicznym ruchem przenosimy do tyłu prostując. Pamiętajmy żeby ręce wyprostowane były przeniesione daleko do tyłu i szeroko rozstawione. Z tej pozycji dopiero małymi przesunięciami (raz jedna ręka, raz druga) staramy się bardziej wyprostować, aż do siadu prostego podpartego. Osoby ze słabymi prostownikami rąk powinny tak ustawiać ręce wyprostowane, aby zablokować łokcie a pracę wykonywać za pomocą ruchu ramion.
- Leżymy na plecach z rękoma wzdłuż tułowia. Podsuwamy dłonie pod pośladki. Wykorzystując siłę zginaczy rąk (bicepsy) próbujemy przejść na łokcie, poprzez jednoczesne podnoszenie głowy i barków. Następnie przesuwamy łokcie do tyłu (raz jeden raz drugi), aby uzyskać stabilną pozycję podparcia na łokciach. Kolejne etapy wykonujemy jak powyżej.
- W tej technice można także spróbować przejść na łokcie, wkładając dłonie do spodni (zahaczając o pas) w okolicy przedniej strony bioder.
- Leżymy na plecach z rękoma podniesionymi przed sobą. Robimy energiczne wymachy w jedną i drugą stronę, próbując „rozbujać” tułów. Pamiętajmy o jednoczesnym odrywaniu barku i obracaniu głowy w kierunku wymachu rąk. Niekiedy łatwiej jest zrobić jeden energiczny wymach rąk z jednej na drugą stronę. Po uzyskaniu pozycji leżenia tułowiem na boku staramy się przejść do podparcia na łokciu po stronie, na której leżymy. Następnie, będąc podpartym na jednym łokciu, staramy się zgiąć lekko w tułowiu. Kolejnym etapem jest energiczne przeniesienie drugiej ręki do tyłu tak aby przejść do podparcia na łokieć lub bezpośrednio na wyprostowaną rękę. Dalej postępujemy zgodnie z wytycznymi opisanymi wyżej.
- Leżymy na plecach z rękoma uniesionymi w górę, za głowę. Jednym energicznym ruchem robimy wymach rąk w kierunku nóg z jednoczesnym podniesieniem głowy i oderwaniem barków, tak aby podczas podnoszenia tułowia przenieść jedną lub jednocześnie dwie ręce do tyłu w podparcie na łokieć. Kolejne etapy wykonujemy zgodnie z wcześniejszymi wytycznymi.
- Leżymy na plecach z jedną ręką uniesioną prostą do góry, ale odsuniętą od głowy w bok. Druga ręka ustawiona jest wzdłuż tułowia. Wykonujemy energiczny wymach ręki z góry w kierunku przeciwległego biodra, z jednoczesnym podniesieniem głowy i barku. Drugą rękę w tym samym czasie cofamy, tak aby uzyskać podparcie na łokciu. Następnie zgodnie z wytycznymi wyżej przechodzimy do siadu.

UWAGA! Osoby, które potrafią już zmienić pozycję w leżeniu z pleców na bok lub na brzuch mogą wykorzystać te umiejętności do przejścia do siadu. Najpierw należy uzyskać pozycję leżenia na boku z podparciem na jednym łokciu, a następnie zgodnie z opisami powyżej przejść do siadu.

Wybierając daną technikę, trzeba wziąć pod uwagę ilość miejsca (szerokość materaca) do podparcia na łokcie lub przejścia do leżenia na bok.

Wszystkie techniki warto traktować treningowo i wykonywać z powtórzeniami, a większe bezpieczeństwo uzyskamy, ćwicząc na materacu gimnastycznym położonym na podłodze.

Podczas nauki przechodzenia do siadu początkowo warto w poszczególnych etapach skorzystać z pomocy drugiej osoby, która polegać ma na lekkim przytrzymaniu czy lekkim podciągnięciu. Pamiętajmy przy tym, żeby główny wysiłek i wykonywana technika spoczywały na nas.

UTRZYMANIE POZYCJI SIEDZĄCEJ

Utrzymywanie pozycji siedzącej i wszelkie ćwiczenia wykonywane w tej pozycji wpływają bezpośrednio na stabilizację w tułowiu i wzmacniają mięśnie. Ćwiczenia te ułatwią też ubierania się czy przesiadania.

Utrzymanie pozycji siedzącej z podparciem – przykładowe ćwiczenia

Są różne możliwości ustawienia rąk, które wspomagają utrzymanie siadu:

- Siedzenie z rękoma podpierającymi z tyłu szerzej niż szerokość tułowia.
- Siedzenie z rękoma podpierającymi z przodu.
- Siedzenie z jedną ręką podpierającą z tyłu, a drugą z przodu.

Pamiętajmy, że podarcie powinno zapewniać poczucie bezpieczeństwa i stabilności.

Ćwiczenia w tej pozycji powinny polegać przede wszystkim na podnoszeniu jednej lub obu rąk w różnych kierunkach:

- Skręty tułowia w prawo i w lewo przy jednoczesnym podparciu.
- Skłony w przód, w tył, w bok przy jednoczesnym podparciu.
- Unoszenie jednej ręki w przód, w bok, w tył.
- Unoszenie rąk w przód, w bok, w tył.
- Unoszenie rąk i skręty tułowia w prawo i w lewo.
- Unoszenie rąk i lekkie pochYLENIA w przód, w tył, w bok.

Dodatkowo dla wzmacniania rąk i utrudniania ćwiczeń można do rąk przymocować ciężarki na rzep.

Utrzymanie pozycji siedzącej bez podparcia – przykładowe ćwiczenia

Utrzymanie się w pozycji siedzącej bez podparcia polega głównie na balansowaniu ciałem, czyli wychylaniu się w różnych kierunkach do bezpiecznej granicy.

Ćwiczenia w tej pozycji powinny polegać głównie na skłonach i skrętach ciała. Warto przy tym skorzystać z różnych przyborów np. ciężarki, kijek, piłka, guma thera band itp.

- Unoszenie rąk w przód z przyborem do poziomu i od poziomu w górę.
- Unoszenie rąk w przód z przyborem i skręty tułowia w prawo i w lewo.
- Unoszenie rąk w tył z przyborem.
- Unoszenie rąk w górę (nad głowę) z przyborem.
- Unoszenie rąk bokiem w górę (nad głowę) z przyborem.
- Skłony w przód, tył, bok z przyborem.

UWAGA! Wszystkie podane wyżej ćwiczenia z podparciem i bez możesz wykonywać:

- W siadzie prostym z nogami wyprostowanymi.
- W siadzie skrzyżnym siedząc „po turecku”.
- Z nogami opuszczonymi siedząc na łóżku, krześle czy kozetce.

Dla bezpieczeństwa przed upadkiem do tyłu możesz za z tyłu obłożyć się kołdrą czy poduszkami. Warto także, o ile łóżko na to pozwala, usiąść do ćwiczeń na przedniej lub tylnej krawędzi łóżka. Możesz również poprosić kogoś o asekurację.

BALANSOWANIE ŚRODKIEM CIĘŻKOŚCI CIAŁA – RÓWNOWAGA

Balansowanie środkiem ciężkości ciała polega głównie na ćwiczeniach opisanych przy pozycji siedzącej z podparciem i bez podparcia.

Powyższe ćwiczenia możesz także wykonywać, siedząc na wózku .

Pamiętajmy, że poza siłą poszczególnych mięśni kończyn górnych to równowaga jest głównym elementem ułatwiającym nam samoobsługę. Dobre opanowanie balansowania środkiem ciężkości naszego ciała w przyszłości ułatwi i przyspieszy ubieranie, przesiadanie się i wykonywanie różnych czynności dnia codziennego.

UŻYWANIE KOŃCZYN GÓRNYCH – SIĘGANIE, CHWYTANIE, PODNOSZENIE, OBRACANIE, WYPUSZCZANIE, RZUCANIE I ŁAPANIE

Ćwiczenia dotyczące używania kończyn górnych są skierowane przede wszystkim do tetraplegików (z niedowładem kończyn górnych).

Osoby z rękoma sprawnymi mają problem wynikający głównie ze słabszej stabilizacji tułowia. powinny one podczas sięgania, podnoszenia czy rzucania asekurować się, trzymając się np. wózka czy ramy łóżka.

Osoby, które nie mają chwytu i mające problemy z sięganiem i podnoszeniem mogą:

- zgiąć nadgarstek do góry co anatomicznie zbliży kciuk do palca wskazującego;
- użyć zgiętego nadgarstka do góry jako „hak”;
- poślinić palce co zwiększy przyczepność;
- użyć obu rąk, zbliżając je do siebie nadgarstkami;
- użyć zgięcia łokciowego;
- użyć zębów w celu przytrzymania.

Aby chwycić przedmioty ułożone wysoko, których nie sięgamy siedząc normalnie na wózku, możemy wysunąć się z wózka na jego krawędź i przytrzymując się jedną ręką, wyprostować tułów. Pomaga tu także ustawienie siedziska wózka – im bliżej krawędzi (przodu), tym jest wyżej.

Aby sięgnąć przedmioty na podłodze, musimy być pewni, że po wychyleniu będziemy mogli bezpiecznie wrócić do siadu.

- Wykonując skłon do przodu (na wózku lub na łóżku), powinniśmy siedzieć pewnie na siedzisku, tak by nie wypaść do przodu. Z tej pozycji można się podnieść, podpierając się ramy wózka czy łóżka. Niektóre osoby chwytają się w takiej sytuacji jedną ręką oparcia wózka lub rączki.
- Wykonując skłon w bok, pamiętajmy, aby drugą ręką dla bezpieczeństwa przytrzymać się koła wózka lub ramy łóżka.

UWAGA! Osoby nie mające chwytu mogą wykorzystywać do przytrzymania się nadgarstek lub wewnętrzną część łokcia.

Osoby, które nie mają prostowników (triceps) lub mają je słabe, mogą:

- Łapać, wykorzystując chwyt obiema rękami. Warto uprzedzić osobę rzucającą, aby celowała do nas na nogi, w okolice brzucha.
- Rzucać, wykorzystując ruchomość ramion. Najlepiej rzuty wykonywać sprzed klatki piersiowej lub bezpośrednio z nóg. Piłkę można do wyrzutu trzymać zewnętrzną częścią dłoni, palcami skierowanymi do brzucha.
- Obracać np. kierownicę samochodu, wykorzystując otwory w niej i wkładając dłoń aż do nadgarstków lub kręcąc specjalnie skonstruowaną dla takich osób kulka na kierownicę.

UWAGA! Wiele firm oferuje obecnie przeróżne przedmioty i urządzenia ułatwiające podnoszenie, chwytanie, sięganie itp. dla osób z dysfunkcją kończyn górnych. Korzystanie z nich jest jak najbardziej wskazane, jeśli tylko pozwolą na zwiększenie naszej samodzielności.

PŁYWANIE

Pływanie jest doskonałą formą aktywności ruchowej. Daje olbrzymią satysfakcję i jest jedną z najlepszych form rehabilitacji. Pamiętajmy jednak, że środowisko wodne nie jest naturalnym dla człowieka i wymaga zachowania szczególnego bezpieczeństwa.

Wybierając miejsce treningu, sprawdźmy jego dostępność dla osób na wózkach oraz czy jest zabezpieczone przez wykwalifikowanych ratowników wodnych. W większości pływalni są oni zatrudnieni na stałe, ale zwracamy szczególną uwagę na kąpieliska otwarte.

BEZPIECZEŃSTWO

Musimy być świadomi swoich możliwości. Jeśli potrzebujemy asekuracji czy pomocy w wodzie, przebieralni, pokonaniu ewentualnych barier architektonicznych itp. zaplanujmy swoje wyjście na pływalnię z kimś z rodziny, przyjaciół, z osobą do której mamy zaufanie. Szczególnie jest to istotne w trakcie pierwszych samodzielnych treningów po obozie czy warsztacie.

PRZYGOTOWANIE

- Dowiedzmy się jak wygląda pływalnia i na ile jest ona dostosowana do naszych potrzeb. Możemy się wybrać tam osobiście lub zadzwonić. Zwróćmy uwagę na: dostępność do obiektu, szatnię (czy jest kozetka lub krzeselko), prysznic (czy jest krzeselko), rodzaj basenu (przelewowy czy niecka), ulgi dla niepełnosprawnych.
- Zaplanujmy dojazd i zapewnijmy sobie ewentualne towarzystwo znajomych.
- Przygotujmy niezbędne rzeczy: strój kąpielowy, czepek, bieliznę na zmianę, środki kosmetyczne i higieniczne, ręcznik.
- Zadbajmy o nasze stopy odpowiednio dobranym obuwiem (kłapki lub specjalne buty do wody). Jest to ważne do zachowanie higieny i bezpieczeństwa przed skałeczeniem i urazami.
- Zabierzmy ze sobą dodatkowe zabezpieczenie urologiczne. W przypadku mężczyzn potrzebny będzie maty worek urologiczny (basenowy).
- Warto, abyśmy zabrali ze sobą matę kąpielową. Może to być zwykła karimata lub inne wodoodporne i antypoślizgowe podkładki. Zabezpieczy to nas przed otarciami w trakcie wchodzenia i wychodzenia z basenu. Mata może również przydać się w przebieralni i pod prysznicem.
- W trakcie pływania mogą się przydać okulary, nosek, maska i fajka, pas wypornościowy lub inne pomoce pływackie, zależnie od zaplanowanego treningu.
- Pomyślmy o zabezpieczeniu przed zmoczeniem tapicerki i poduszki wózka. Może to być worek foliowy (taki jak do śmieci), drugi ręcznik lub specjalne maty chroniące.
- Po wyjściu z wody warto założyć ciepłe ubranie, nie zapominajmy o czapce.

- Pływanie może być wyczerpujące i po wyjściu z wody możemy poczuć się nagle osłabieni. Warto, abyśmy mieli coś wzmacniającego (banan, napój owocowy, czekolada).

W PRZEBIERALNI I POD PRYSZNICEM

- Zadbajmy o uporządkowanie swoich rzeczy. Nie zostawiamy w widocznym miejscu przedmiotów związanych z urologią (inne osoby nie muszą wiedzieć, że ich używasz).
- Po treningu ubieramy się ostrożnie i powoli. Zmęczenie, wyższa temperatura otoczenia, wilgotna skóra utrudniają te czynności. Jeśli jesteśmy na pływalni, gdzie płaci się za czas pobytu, to po wyjściu z wody udajmy się do kasy najpierw skasować kartę czasu i dopiero wróćmy do przebieralni, aby spokojnie się ubrać.
- Zużyte zabezpieczenie urologiczne wyrzucamy do kosza.
- Pamiętajmy o poczuciu intymności i estetyki.
- Uważamy podczas przesiadania – jest ślisko. Jeśli jest taka potrzeba, to poprośmy o przytrzymanie krzeselka czy wózka.
- Uważamy na ostre krawędzie.
- Przed wejściem do wody zadbajmy o skorzystanie z toalety (opróżnijmy pęcherz lub/i worek).
- Jeśli korzystamy z pływalni samodzielnie, po wyjściu z szatni zgłośmy swoją obecność ratownikowi. Możemy poprosić o ewentualną pomoc i poinformujemy o naszych poczynaniach (rozkładanie maty, wejście do wody w skarpetach lub butach zabezpieczających przed otarciami, ustawienie wózka przy murku itp.).

ROZGRZEWKĄ

Zawsze pamiętajmy o rozgrzewce przed wejściem do wody. Jej celem jest pełne przygotowanie całego organizmu (stawy, mięśnie, krążenie krwi, oddech) do wysiłku.

ĆWICZENIA ODDECHOWE W WODZIE – PRZYKŁADY

Wydech w wodzie jest ułatwiony i pogłębiony, a wdech utrudniony. Osobom, u których oddychanie oparte jest wyłącznie na przeponie, nagłe zanurzenie w wodzie może spowodować zaburzenie oddychania. Zaburzeń tych unikniemy, zanurzając się stopniowo i kontrolując przy tym rytm oddechowy.

Prawidłowy oddech w wodzie – wdech powinien trwać krótko, natomiast wydech tak długo, jak długo twarz znajduje się w wodzie (może trwać dowolnie długo tzw. wydech przedłużony). Wdech odbywa się ustami, a wydech nosem, tak więc jest to odwrócony cykl oddechowy niż na powierzchni.

- Wydmuchiwanie dziury w wodzie.
- Wydmuchiwanie fali na powierzchni wody.

- Popychanie własnym wydechem balonika lub piłeczki po wodzie.
- Wydech nosem z zanurzoną całą twarzą – „gotowanie wody”.
- Wypowiadanie imion lub innych wyrazów pod wodą.
- Śpiewanie pod wodą.
- Zanurzanie całej głowy i robienie powolnego wydechu pod wodą.
- Nabieranie wody do ust i wypluwanie jej strumieniem daleko na brzeg.
- Równoczesne wydechy pod wodą nosem i ustami.

W WODZIE

- Zaczynaj od kilku ćwiczeń oddechowych.
- Następnie wykonaj kilka prostych ćwiczeń przy brzegu basenu.
- Pływanie rozpocznij spokojnie od stylu, w którym najlepiej się czujesz, stopniowo utrudniając sobie ćwiczenia.
- Jeśli jesteś początkującym pływakiem, najlepiej zacznij od pływania na plecach (różne warianty stylu grzbietowego). W tej pozycji możesz spokojnie oddychać, koncentrując się na właściwym wykonywaniu ruchu ramionami. Niekiedy jest to jedyna możliwa pozycja pływacka, szczególnie u osób z rozległymi porażeniami i niedowładami.
- Staraj się przyjmować najbardziej poziomą pozycję w wodzie, zmniejszy to opór wody i wpłynie na poprawienie szybkości i efektywności pływania.
- W leżeniu na plecach staraj się odchyłać głowę tak, by spojrzeć do góry za siebie.
- W leżeniu na brzuchu efekt ten osiągniemy przyciągając brodę do mostka.
- Pamiętaj o prawie Archimedesesa. Im bardziej ciało jest zanurzone, tym większa jego wyporność i pływalność.
- Ćwicz zmiany pozycji w wodzie: pozycja pionowa, obracanie się z pleców na brzuch i odwrotnie. Początkowo asekuruj się brzegiem basenu. Podniesie to twoją sprawność w wodzie, a jednocześnie opanowanie tych umiejętności wpłynie na zwiększenie twojego bezpieczeństwa.
- Pamiętaj o prawidłowym, spokojnym oddechu, a pływając na brzuchu rób wydech do wody.
- W stylu klasycznym „żabka” zwiększysz efektywność pływania, stosując jeden oddech na dwa cykle ruchu ramion. W przypadku tetraplegików (osób słabszych) zaleca się nawet trzy cykle ruchu ramion na jeden oddech. W tym przypadku, ostatni ruch ramion ma ułatwić wyjęcie twarzy z wody w celu nabrania powietrza.
- U osób z wysokim uszkodzeniem w odcinku szyjnym, przy niewielkiej sile ramion, właściwe odciążenie nóg w wodzie może być warunkiem samodzielnego pływania.

SPOSOBY ORAZ CEL ASEKURACJI

Jeżeli potrzebujesz pomocy w wodzie, przygotuj osobę, która ma pomagać, by asekuracja była najskuteczniejsza.

Warunki bezpiecznej asekuracji w wodzie:

- Zawsze asekuruj głowę i twarz tak, by osoba asekurowana nie zachłysnęła się wodą. Nie asekuruje się od strony stóp!
- Głowę pływającego podtrzymuj w okolicach karku. Możesz jednocześnie podtrzymywać plecy. Najpewniejsze jest pełne trzymanie z głową ułożoną na ramieniu oraz podtrzymywanie ręką pod plecami.
- Ważne jest utrzymywanie kontaktu pływającego z osobą asekurującą. Może to być kontakt wzrokowy (w pływaniu na brzuchu umożliwiają to okulary pływackie) lub werbalny w pływaniu na plecach.
- Dotyk jest doskonałą formą porozumiewania, szczególnie w sytuacji, gdy inne formy kontaktu są utrudnione.

SPRZĘT POMOCNICZY

Okulary pływackie, maska i fajka, nosek, łapki pływackie, pas wypornościowy, czepek, maty basenowe duże, małe maty na krzeselka pod prysznicem, skarpety neoprenowe, deski pływackie różnego kształtu, tuby (makarony), płetwy.

UWAGA! Przed wejściem do basenu trzeba ustalić z osobą asekurującą sposoby porozumiewania się.

W trakcie pierwszych treningów bezpieczniej jest asekurować w miejscach płytszych, na skrajnym torze basenu.

PRZECIWWSKAZANIA DO TRENINGU PŁYWACKIEGO

- ostry stan zapalny stawów, mięśni;
- ostry kres chorób układów krążenia i oddechowego;
- niewydolność krążeniowo-oddechowa;
- stany gorączkowe;
- owrzodzenia, rany, odleżyny;
- stomia i urostomia;
- biegunka;
- zakażenia wirusowe.

WPŁYW PŁYWANIA NA ORGANIZM

- Woda to jedyne miejsce, w którym nie ma żadnego ucisku, co wpływa pozytywnie na zapobieganie powstawaniu odleżyn.
- Przyspiesza pracę nerek i następuje szybsze napełnianie pęcherza.

- Zwiększa ukrwienie skóry i powoduje lepsze krążenie krwi.
- W wodzie następuje naturalna pionizacja bez sprzętu ortopedycznego.
- Pływanie zmniejsza spastykę i powoduje ogólne rozluźnienie mięśni.
- Przebywanie w wodzie pozwala wykonywać niektóre ruchy, niemożliwe do wykonania w środowisku naturalnym.
- Pojawienie się spastyczności wyprostnej w wodzie może pomagać i ułatwiać pływanie.
- Woda pobudza pracę żołądka i jelit.

PRZESIADANIE NA POWIERZCHNIE RÓWNOLEGŁE

Umiejętność przesiadania się to, poza umiejętnościami związanymi z higieną, ubieraniem, zmianą pozycji, kluczowy element samoobsługi dający możliwości samodzielnego funkcjonowania przede wszystkim w obrębie własnego mieszkania, jak również uczestniczenia w życiu społecznym i zawodowym.

Naukę technicznego przesiadania się powinniśmy rozpocząć od powierzchni równoległych. Kluczowym dla nas będzie wózek, na którym się poruszamy. To do jego wysokości powinniśmy dostosowywać pozostałe miejsca jak – łóżko, siedzisko prysznic, a nawet WC, a nie odwrotnie.

Jest kilka zasad, które powinniśmy stosować, aby przesiadanie było dla nas bezpieczne i pewne (przykład z wózka na łóżko):

- Wózek powinien stać jak najbliżej miejsca przesiadania.
- Wózek (jeśli jego budowa na to pozwala) powinien być ustawiony tak, aby stykał się z łóżkiem jednocześnie tylnym kołem i przednim elementem ramy. Taki kąt ustawienia powinniśmy stosować, przesiadając się także na inne miejsca np. krzesło, prysznic, toaleta.
- Wózek powinien być zahamowany, a jego przednie kółeczka ustawione tak jak do kierunku jazdy w tył.
- Jeśli boczki wózka wystają mocno do przodu lub w górę, można jeden z nich (ten od strony przesiadania) wyciągnąć.
- Wystający ponad ramę w górę hamulec można przykryć np. ręcznikiem, aby podczas przesiadania o niego nie zahaczyć.
- Nogi zdejmujemy z podnóżka i ustawiamy tak, aby nie wchodziły pod miejsce na które się przesiadamy. Warto, aby były obrócone w stronę przeciwną do miejsca przesiadania.
- Należy wysunąć się na krawędź wózka, ustawiając się jednocześnie lekko plecami do miejsca, na które się przesiadamy.
- Jedną rękę opieramy o łóżko lekko do przodu (osoby bez prostowników powinny

ustawić tak rękę aby zablokować ją w łokciu), druga ręka zostaje na siedzisku wózka, na ramie lub na kole.

- Podczas przesiadania wykorzystujemy tzw. dźwignię. Polega ona na pochyleniu się do przodu poprzez przeniesienie ciężaru ciała do przodu, z jednoczesnym odciążeniem tułowia i pośladków.
- Przesiadanie powinno być wykonane jednym zdecydowanym ruchem, tak aby nie uderzyć pośladkami w miejsce, na które się przesiadamy. Osoby o słabszych rękach mogą przesiadanie wykonywać w kilku małych ruchach, jednak wymagane jest choć minimalne podniesienie pośladków w celu przeniesienia nad ramą wózka i łóżka. Są również dostępne specjalne deseczki do przesiadania, na których można przesunąć się, nie podnosząc pośladków.

Przesiadanie się z łóżka na wózek wymaga zastosowania identycznych zasad jak z wózka na łóżko. Pamiętajmy jednak, że łóżko, które wygląda na ustawione na tym samym poziomie, ma materac, który ugina się, powodując, że przesiadanie odbywa się z poziomu niewiele niższego.

W wyjątkowych sytuacjach, kiedy architektura pomieszczenia nie pozwala na ustawienie się do przesiadania w sposób dla nas odpowiedni, musimy poradzić sobie w trochę inny sposób. Należy wówczas wszystkie techniczne elementy wykonywać ze szczególną uwagą i dokładnością. Jednak zasady opisane wyżej zazwyczaj nie ulegają zmianie.

UWAGA! Pierwsze próby przesiadania się na powierzchnie równoległe oraz z pozycji niższych (zwłaszcza z podłogi) dla bezpieczeństwa powinniśmy wykonywać przy asekuracji. Początkowo warto także skorzystać z niewielkiej pomocy przy poszczególnych elementach przesiadania.

PRZESIADANIE NA POWIERZCHNIE O RÓŻNYM POZIOMIE

Przesiadanie się na powierzchnie o różnym poziomie z technicznego punktu widzenia nie różni się od przesiadania na powierzchnie równoległe. Wymagane jest jednak wykonanie tego zadania w sposób bardzo dokładny, spokojny i techniczny. Wyraźniej również należy wykonać element dźwigni, która ułatwi nam wykonanie przesiadania.

Chcąc wykonać przesiadanie z podłogi na wózek, musimy pamiętać o pozycji wyjściowej:

- Siadamy pośladkami w okolicy przedniego kółeczka wózka z nogami mocno ugiętymi i stopami postawionymi w niewielkiej odległości (kilka centymetrów) przed podnóżkiem.
- Jedną rękę kładziemy na ramę wózka (przeciwległa strona wózka, przed początkiem siedziska), a drugą na podłodze w okolicy pośladka.

- Unosząc pośladki w górę, przechylamy się mocno do przodu (głową w kierunku podłogi) i jednym zdecydowanym ruchem przenosimy pośladki na krawędź siedziska. U niektórych osób na tym etapie nogi mogą w kolanach się rozchodzić do zewnątrz, utrudniając podniesienie pośladków. Można poprosić o ich przytrzymanie lub zastosować np. pasek na rzep.
- Podnosimy tułów rękoma, wspierając się ramy wózka.

Dużym ułatwieniem w wejściu z podłogi na wózek może być wsparcie się jedną ręką o ramę wózka, a drugą np. o łóżko, krzesło, fotel, szafkę. Wykorzystujemy wówczas możliwość szerszego rozstawienia rąk, a także to, że obie są na wyższej wysokości niż podłoga.

Osoby słabiej rozciągnięte, którym podczas przesiadania trudniej jest wykonać element dźwigni, mogą zastosować przesiadanie nieco inną techniką. Wymaga ona jednak większego wysiłku i prostowników w rękach.

Jeśli nie jesteśmy w stanie przesiąść się z podłogi na wózek, a potrafimy wykonać to z nieco wyższego poziomu, możemy wtedy zastosować przesiadanie etapami. Podsuwamy sobie wówczas np. krzeselko, taboret o wysokości pośredniej między podłogą a wózkiem. Wykorzystując znane techniki, najpierw przesiadamy się na poziom pośredni, a następnie na wózek.

PRZESIADANIE SIĘ POD NATRYSK

Przesiadanie się pod natrysk z technicznego punktu widzenia nie różni się od przesiadania na powierzchnie równoległe. Należy jednak zwrócić uwagę na kilka elementów specyficznych dla środowiska łazienki i samego prysznica:

- Przesiadając się pod prysznic, jesteśmy bez ubrania, dlatego należy zachować szczególną ostrożność. Musimy uważać na zadrapania, skaleczenia czy odbicia.
- Bole nogi w środowisku wilgotnym mogą nam odjeżdżać od wózka. Można w tym wypadku zastosować matę gumową lub piankową podłożoną pod nogi.
- Wózek w łazience także może łatwo się przesunąć, mimo że jest zahamowany. Można zastosować taką samą matę jak pod nogi. Najlepiej, jeśli jest to ta sama duża mata. Wówczas mamy większą pewność stabilności.
- Dla bezpieczeństwa również siedzisko prysznica powinno posiadać miękką, antypoślizgową matę.

Przesiadanie powrotne spod prysznica na wózek jest dodatkowo utrudnione przez mokre ciało i łazienkę. Warto przed przesiadaniem wytrzeć ciało w miejscach dostępnych, a następnie wykonać przesiadanie na siedzisko wózka pokryte np. ręcznikiem, podkładem higienicznym, workiem foliowym.

PRZESIADANIE SIĘ NA TOALETĘ

Przesiadanie na toaletę z technicznego punktu widzenia nie różni się od przesiadania na powierzchnie równoległe. Występować mogą jednak dodatkowe utrudnienia uwarunkowane miejscem, budową toalety i wysokością muszli klozetowej:

- Najważniejsze jest dobre ustawienie wózka. Często, ze względu na ograniczone miejsce, musimy wózkiem podjechać równoległe (bokiem) do toalety, a skrajnie nawet przodem bądź pod niewielkim kątem. Musimy wówczas zakładać większą odległość do pokonania, a co za tym idzie, bardzo techniczne wykonanie przesiadania. Można także przesiadać się etapowo, tzn. najpierw na jakieś siedzisko pośrednie (np. taboret, krzesło), a dopiero następnie na toaletę.
- Musimy za każdym razem sprawdzić, czy kłapa jest dobrze i stabilnie przymocowana do muszli. Jeśli tak nie będzie, podczas przesiadania może nam odjechać, co spowoduje upadek na podłogę.
- Bywa, że toalety dla niepełnosprawnych są specjalnie podwyższone. Jest to ułatwieniem dla osób poruszających się o kulach czy balkoniku natomiast dla osoby na wózku stanowi utrudnienie i dyskomfort. Za wysoka toaleta sprawia, że siedząc na niej, nie dosięga się stopami do podłogi. Powoduje to pogorszenie stabilności w siedzeniu i utrudnienie przy przesiadaniu.
- Warto przemyśleć, czy spodnie i bieliznę zsuwamy na wózku czy na toalecie. Na wózku zazwyczaj jest bezpieczniej i swobodniej. Jeśli czujemy się bezpiecznie i mamy do pomocy np. poręczę, możemy także rozebrać się na toalecie. Na początku naszej samoobsługi, lub jeśli komuś tak wygodniej można rozebrać się w pokoju i z ręcznikiem na kolanach przejechać do ubikacji.
- Powrót z toalety na wózek zazwyczaj jest łatwiejszy i nie wymaga dodatkowych warunków niż te opisane powyżej.

PRZESIADANIE DO SAMOCHODU

Przesiadanie się do samochodu wiąże się zazwyczaj z umiejętnością przesiadania na powierzchnie o różnym poziomie. Napotkamy także na elementy specyficzne dotyczące samochodu:

- Przygotowując się do przesiadania, należy drzwi samochodu otworzyć jak najmocniej, a siedzenie cofnąć.
- Jeśli jest taka możliwość, powinniśmy siadać z przodu, ponieważ przednie drzwi otwierają się szerzej.
- Pamiętajmy, że mamy ograniczoną szerokość otworu drzwi, a siedzenie jest oddalone ze względu na próg.
- Przesiadanie możemy wykonać w sposób opisany przy przesiadaniu na powierzchnie równoległe. Tą metodą przesiada się większość osób. Odstępstwem może być najpierw umieszczenie nóg w środku samochodu, a następnie wykonanie

przesiadania. Z tej techniki korzystają częściej paraplegicy (osoby ze sprawnymi rękoma) niż tetraplegicy.

- Osoby, które nie są w stanie jednym ruchem przenieść pośladków z wózka na fotel samochodowy, mogą wykorzystać próg samochodu jako przystanku pośredniego.
- Osoby wysokie mogą otworzyć okno, w które włożą głowę podczas przesiadania. Otwarte okno może także służyć jako element podparcia.
- Można wspomóc się także rączką przymocowaną w niektórych samochodach nad oknem przy poddaszu.

Dla zabezpieczenia samochodu i wózka przed zarysowaniem można przez próg przewiesić jakąś miękką matę zabezpieczającą lub kawałek zwykłego materiału.

WEJŚCIE / WYJŚCIE DO WODY Z POZIOMU NIECKI BASENU

Wejście do wody z poziomu niecki basenu poprzedzone powinno być kilkoma ważnymi zasadami i odpowiednim przygotowaniem. Aby znaleźć się na krawędzi basenu, należy przesiąść się, wykorzystując którąś z wcześniej opisanych technik, w zależności od budowy basenu. Staraj się, aby odbywało się to w narożniku. Wykorzystaj wówczas murek jako etap przesiadania (jeśli basen taki murek posiada).

- Na pływalnię weź matę antypoślizgową, na którą usiądziesz po zejściu z wózka. Pamiętaj, że matę warto podłożyć również pod stopy.
- Koniecznie schlap ciało wodą dla oswojenia z temperaturą zanim wejdziesz do basenu.
- Pamiętaj, że zetknięcie ciała z wodą może wywołać wzmożoną spastyczność.
- Przesuwaj się na pośladkach na krawędź basenu.
- Wykorzystując narożnik basenu, wspieraj się rękoma z lewej i prawej strony (od strony murka ręka może być podparta całym przedramieniem – część od dłoni do łokcia), a następnie lekko unieś pośladki.
- Pochylając się lekko do przodu, opuść tułów do wody, nie puszczając krawędzi basenu.
- Ostatnim elementem jest obrót przodem do krawędzi basenu.
- Osoby słabsze, siedząc na krawędzi basenu, mogą wykonać obrót i położyć się na brzuchu. Następnie, cofając się na łokciach, zsunąć do wody. Warto mieć do dyspozycji większą matę, na której można się przy tej metodzie położyć.

Wychodzenie z wody wygląda analogicznie do wchodzenia i nie wymaga dodatkowego sprzętu:

- Będąc w wodzie, ustaw się tyłem do narożnika basenu.
- Wspierając się jedną ręką murka, a drugą krawędzi basenu, podnieś tułów z lekkim pochyleniem do przodu, aż pośladki nie znajdą się na krawędzi basenu.

- Osoby słabsze mogą wydostać się z basenu przodem. Opierając się na przedramionach i wykorzystując wyporność wody, wprowadzają ciało w ruch pionowy i wyskakują na brzeg basenu. Wyciągają się na brzeg za pomocą przedramion, aż miednica minie krawędź basenu. Następnie, obracając się, przechodzą do siadu na krawędzi basenu.
- Aby usiąść na wózku, wykorzystaj poznane wcześniej techniki. Można posłużyć się murkiem, jako etapem pośrednim. Pamiętaj o matach zabezpieczających.
- Żeby usiąść na murek, siądź do niego tyłem, z podkurczonymi nogami. Ręce oprzyj na murku i wciągnij się do góry lub jedną rękę oprzyj na murku, a drugą na wózku.

PORUSZANIE SIĘ PO TERENIE PŁASKIM

Możliwości, jakie da nam wózek inwalidzki, w szczególności wózek typu aktywnego, są naprawdę duże. Umiejętności, które posiadziemy w trakcie nauki techniki jazdy dadzą nam poczucie dużej niezależności i swobody. W całym długim procesie rehabilitacji i późniejszym funkcjonowaniu wózek ma być dla nas sprzętem pomocnym i ułatwiającym poruszanie. Dobrze dobrany do naszych indywidualnych potrzeb i możliwości z pewnością umożliwi dalsze działania, zmierzające do jak najpełniejszej samodzielności i aktywności.

Podstawowym elementem poruszania się a wózku jest poruszanie się po terenie płaskim. Od tego zaczyna się nauka i technika jazdy. Zanim jednak ruszymy, pamiętajmy o kilku zasadach, które nam to ułatwią:

- Wózek powinien być ustawiony do naszych indywidualnych potrzeb, aby siedzieć w nim w miarę wygodnie i stabilnie.
- Osoby z dobrą stabilizacją powinny mieć w nim sylwetkę wyprostowaną i plecy proste.
- Oparcie nie powinno sięgać powyżej łopatek, aby nie ograniczać ruchów, a jego wysokość powinniśmy uzależnić od naszej stabilizacji.

W odpowiednim ustawieniu wózka może nam pomóc regulacja podnóżka, tapicerki siedziska, tapicerki oparcia, a czasami nawet ustawienie tylnych kół napędowych.

Do jazdy wózkiem powinniśmy używać także rękawiczek, które chronią nasze dłonie przed otarciami, pęcherzami (odciskami) i brudem, a dla osób z tetraplegią dają lepszą przyczepność, dzięki której łatwiej jest wprowadzić wózek w ruch.

Jazdę na wózku możemy podzielić na kilka etapów:

RUSZANIE Z MIEJSCA

- Ręce kładziemy na ciągach kół, na górze w okolicy bioder. Osoby ze sprawnymi dłońmi delikatnie ściskają ciąg, gdzie kciuk jest na górze ciągu ustawiony do kierunku jazdy, a pozostałe palce pod ciągiem. Osoby z mniej sprawnymi palcami układają dłonie na ciągach, tak aby było im najwygodniej. W wyjątkowych

sytuacjach, osoby słabsze mogą dodatkowo wspomóc się, kładąc dłonie jednocześnie na ciągach i oponach.

- Delikatnie pochylamy tułów do przodu, aby podczas ruszania nie poderwać przednich kółek i nie postawić wózka w balansie. Czasami wystarczy mocne pochylenie głowy do przodu.
- Wykonujemy rękami ruch do przodu, aż do wyprostowania rąk w łokciach. Kiedy ręce są prawie wyprostowane puszcza my ciągi i koła. Ważne żeby użyć takiej samej siły w obu rękach, gdyż inaczej wózek nie pojedzie na wprost i nam skręci.

JAZDA W PRZÓD I HAMOWANIE

- Kiedy wprowadziliśmy wózek w ruch, ręce do ponownego chwytu ciągów wracają wyprostowane dołem do tyłu tak, aby ponownie znaleźć się na ciągach w okolicy bioder.
- Następnie z sylwetką już wyprostowaną, patrząc przed siebie, wykonujemy kolejne cykle ruchów.
- Każde pojedyncze napędzenie ciągów powinno być wykonane energiczniej i mocniej niż powrót wyprostowanej ręki. Da to nam w konsekwencji dalszej jazdy, oszczędność sił i energii.
- Hamowanie polega na mocniejszym i stopniowym ściskaniu palcami ciągów lub mocniejszym dociskaniu ich dłońmi na górną lub boczną powierzchnię .
- Ręce podczas hamowania powinny być ustawione na ciągach w okolicy bioder. Osoby z tetraplegią często hamują, kładąc dłonie w tylnej części koła.

JAZDA W TYŁ I HAMOWANIE

- Ręce kładziemy na ciągach w przedniej części koła tak aby były wyprostowane w łokciach. Osoby, które nie mają chwytu, mogą ruszać, kładąc ręce w tylnej części koła, zaraz za biodrami.
- Chcąc jechać równo, musimy używać takiej samej siły do napędu prawego i lewego koła.
- Ważne jest, aby cały czas patrzeć w kierunku jazdy. W tym celu należy skręcać głowę raz przez jedno ramię, raz przez drugie.
- Uważajmy, żeby nie najechać kołem na żaden leżący przedmiot, gdyż może to spowodować wprowadzenie wózek w balans i upadek do tyłu.
- Przy jeździe w tył nie należy zbyt szybko rozpędzać wózka, ponieważ możemy stracić nad nim panowanie i wózek nagle (bez kontroli) skręci nam w prawo lub lewo.
- Hamowanie przy jeździe do tyłu powinno być zawsze poprzedzone pochyleniem się tułowia do przodu. W przeciwnym razie grozi nam wprowadzenie wózek w gwałtowny balans i upadek do tyłu.
- Ręce powinny być ustawione na ciągach w przedniej części koła. Ściskamy palcami

równomiernie i stopniowo ciągi, aż do pełnego zatrzymania wózka. Dopiero po zatrzymaniu się podnosimy pochylony tułów. U tetraplegików dozwolone jest hamowanie z rękoma na ciągach w tylnej części koła (za biodrami). Wykorzystując siłę zginaczy rąk (bicepsów), dociskamy równomiernie ciągi.

SKRĘCANIE W MIEJSCU

Skrećanie w miejscu przydaje nam się najczęściej w małych pomieszczeniach, gdzie jest ciasno lub gdy chcemy po prostu się szybko obrócić.

- Kładziemy jedną rękę na ciągu przed biodrem, a drugą rękę na ciągu za biodrem.
- Jednoczesnym ruchem ręka będąca z przodu napędza koło do tyłu, a ręka będąca z tyłu napędza koło w przód.
- Im bardziej ręce rozstawimy w przód i w tył, tym większy możemy uzyskać skręt wózka w jedną lub w drugą stronę.

SKRĘCANIE W TRAKCIE JAZDY

Skrećanie w trakcie jazdy wykorzystujemy najczęściej podczas jazdy slalomem lub próby ominięcia jakiejś przeszkody leżącej przed nami.

- Chcąc skręcić wózek podczas jazdy, musimy jedną ręką wykonać mocniejszy ruch na ciągu do przodu.
- Przy mocniejszym skręćie lub slalomie można jedną ręką wykonać mocniejszy ruch na ciągu do przodu, a drugą lekko przyhamować koło.
- Skrećanie można wykonać również podczas jazdy do tyłu. Zasada jest taka sama jak przy jeździe w przód.

BALANS

Balans to umiejętność oderwania przednich kółeczek od podłogi i utrzymywania się tylko na tylnych kołach w określonym czasie, niezbędnym do wykonania zamierzonej czynności.

Umiejętność wprowadzenia wóзка w balans wykorzystujemy wtedy, kiedy na naszej drodze pojawia się przeszkoda, np. w mieszkaniu: próg, przedmiot leżący na podłodze; na zewnątrz: nierówny chodnik, dziury, krawężnik, spowalniacz, schody, a nawet odmienne podłoże, jak trawa czy piasek. Wykonanie balansu jest ściśle powiązane z odpowiednim ustawieniem wózka. W zależności od naszej siły, stabilizacji, doświadczenia, poznania wózka i codziennych potrzeb wózek ustawiamy tak, aby balans można było wykonać łatwiej lub trudniej. Podstawowa zasada jest taka, że przesuwając tylne, napędowe koła w tył lub w przód zmieniamy środek ciężkości. Jeśli koła przesuniemy do przodu – balans będzie wykonać łatwiej, a jeśli do tyłu – trudniej. Dopiero po ustawieniu wózka możemy przystąpić do ćwiczeń balansu.

UWAGA! Początkowa nauka balansu zawsze powinna się odbywać z pomocą osoby asekurującej. Pomoc polega na ustawieniu się osoby chodzącej z tyłu wózka i podłożeniu ręki pod „pałąk” (belka zamocowana z tyłu oparcia wózka) lub pod dobrze przymocowane rączki wózka. Wtedy, kiedy wózek przechyli się nam zbyt mocno do tyłu i mielibyśmy upaść, osoba asekurująca chwyta za któryś z wymienionych elementów wózka i nas przytrzymuje.

Dodatkowym elementem ułatwiającym nam naukę balansu, jednocześnie zabezpieczającym nas przed upadkiem do tyłu, są zabezpieczenia antywywrotne, zwane też potocznie „wąsami”. Takie zabezpieczenia można zamówić u sprzedawcy, kupując wózek lub domówić w późniejszym czasie. Pamiętajmy jednak, aby najpierw sprawdzić (najlepiej z pomocą drugiej osoby), czy zabezpieczenia antywywrotne są dobrze ustawione.

Może się zdarzyć, że podczas nauki balansu upadniemy do tyłu. Należy wówczas zapamiętać o najważniejszej zasadzie – **głowa podczas upadku musi być zgięta mocno do przodu (broda w kierunku mostka)**. Dobrze jest też przytrzymać się wózka (ręce nie puszczają ciągów), co po upadku pozwoli na pozostaniu w nim i ułatwi pomoc innym osobom w podniesieniu nas. Poza tym wózek nigdzie nam nie odjedzie i mamy go w zasięgu ręki.

Wykonanie balansu:

- Pozycja w wózku – ręce kładziemy na ciągach kół, na górze w okolicy bioder, tak jak podczas ruszania wózkiem z miejsca.
- Następnie energicznym ruchem rąk do przodu podrywamy przednie kółeczka do góry.
- Utrzymanie się w balansie polega na spokojnych ruchach rąk w tył i w przód. Pamiętajmy przy tym, że nie wolno puszcząć ciągów. Ręce w miarę potrzeby przesuwają się delikatnie po ciągach.

Wskazówki pomocnicze:

- Najczęstszym błędem popełnianym podczas nauki jest pochylanie głowy i tułowia do przodu. Im bardziej pochylamy się do przodu, tym wyżej podnosimy przednie kółeczka, a tym samym trudniej jest nam utrzymać się w balansie.
- Dobrym ćwiczeniem przygotowującym jest podnoszenie przednich kółeczek i przeskakiwanie narysowanej linii lub niskiego przedmiotu. Można też wskakiwać przednim kółeczkiem do określonego pola np. narysowane kółko czy ringo.
- Osoby, które potrafią już utrzymać wózek w balansie, mogą przystąpić do kolejnego etapu ćwiczeń, np. skręty, jazda w przód i w tył, slalomy.

UWAGA! Bez względu na jakim etapie nauki balansu jesteśmy, pamiętajmy o własnym bezpieczeństwie. Najczęstszą zgubą jest brawura i zapomnianie o podstawowych zasadach bezpiecznej jazdy na wózku.

POKONYWANIE PRZESZKÓD O NIEWIELKIM STOPNIU TRUDNOŚCI

Pokonywanie na wózku różnego rodzaju przeszkód jest niczym innym jak praktycznym zastosowaniem umiejętności jazdy w przód, w tył, skrętów i balansu. Wymaga od nas dobrego poznania siebie, własnego ciała i własnych możliwości, a także poznania własnego wózka i realnych możliwości, jakie on nam daje.

Naukę powinniśmy rozpocząć od przeszkód niskich i o niewielkim stopniu trudności, pamiętając zawsze o zachowaniu bezpieczeństwa i możliwości skorzystania z asekuracji i pomocy.

Do nauki pokonywania przeszkód w warunkach izolowanych np. na sali gimnastycznej, najczęściej stosuje się specjalnie wykonane do tego przeszkody. Zazwyczaj są one zrobione z drewna. Mają specjalne kształty i wykonane są w taki sposób, aby jak najbardziej przypominały przeszkody spotykane na zewnątrz w życiu codziennym.

PRÓG (mały i średni)

Tę przeszkodę najczęściej spotykamy pomiędzy pomieszczeniami. W warunkach naturalnych może występować jako wystający korzeń, wyrzuszony z jednej strony płytki chodnikowe, tory tramwajowe czy kolejowe.

Pokonanie progu:

- Należy ustawić się przodem do przeszkody w niewielkiej odległości.
- Napędzamy wózek w kierunku przeszkody.
- Tuż przed samą przeszkodą, wykorzystując umiejętności balansu podrywamy przednie kółeczka na wysokość wystarczającą do pokonania przeszkody.
- Próg należy pokonać w balansie, pamiętając o lekkim pochyleniu się do przodu podczas najeżdżania na przeszkodę tylnymi kołami.

Tetraplegicy mogą przejechać próg na dwa sposoby:

- Pierwszy to przejazd przez próg w balansie. Po pokonaniu przeszkody należy od razu stanąć za nią (w niewielkiej odległości) na czterech kółkach równocześnie.
 - Drugi polega na tym, że przednie kółka przerzucamy przez próg i stawiamy zaraz za nim, a następnie pokonujemy próg tylnymi kołami. Przy tej metodzie należy lekko odchylić się do tyłu podczas zjeżdżania tylnymi kołami z progu.
- Po pokonaniu przeszkody w balansie powinniśmy się za nią zatrzymać, opuścić przednie kółeczka i dopiero wtedy odjechać.

Niebezpieczeństwa i ważne zasady:

- Przeszkodę należy pokonywać równocześnie prawym i lewym kołem.

- Za nisko podniesione kółeczka przednie mogą uderzyć w przeszkodę, powodując upadek do przodu.
- Zbyt głęboki balans może spowodować odbicie się tylnych kół od przeszkody i upadek do tyłu.
- Drugą metodą dla tetraplegików możemy pokonać próg mały, ewentualnie średni. Zjazd tą metodą z dużego progu prawie zawsze będzie skutkował upadkiem z wózka do przodu.

PODEST (mały i średni)

Podesty imitują najczęściej chodnik, są więc najczęściej spotykaną przeszkodą do pokonania podczas wyjścia do miasta.

Pokonanie podestu:

- Należy ustawić się przodem do przeszkody w niewielkiej odległości.
- Napędzamy wózek w kierunku przeszkody.
- Tuż przed samą przeszkodą, wykorzystując umiejętności balansu, podrywamy przednie kółeczka na wysokość wystarczającą do pokonania przeszkody.
- Przednie kółeczka stawiamy na podeście tuż za jego krawędzią. Następnie wykorzystując pęd wózka i pochylając się lekko do przodu, wjeżdżamy tylnymi kołami na podest. Na tym etapie ręce są cały czas na ciągach w celu wykonania ruchu wspomagającego wjechanie na przeszkodę.
- Zatrzymujemy się na przeszkodzie.
- W celu zjechańia z podestu podjeżdżamy przednimi kółeczkami do jego krawędzi.
- Z podestu zjeżdżamy w balansie, przepuszczając ciągi pod palcami.

Tetraplegicy mogą zjechać z podestu na dwa sposoby:

- Pierwszy polega na powolnym zjechaniu z przeszkody najpierw przednimi kółeczkami, a następnie, odchylając się do tyłu, kołami tylnymi.
 - Druga polega na zjeździe w balansie w taki sposób, aby wszystkie cztery kółka jednocześnie znalazły się na ziemi. Tę metodę nazywa się „skokiem na cztery koła” lub metodą „tetra”. Do prawidłowego zjazdu tą metodą konieczne jest chwycenie ciągów daleko do tyłu za biodrami.
- Po zjechaniu dociągamy się do podestu (ręce ciągną do tyłu), utrzymując się w balansie. Następnie opuszczamy przednie kółeczka i odjeżdżamy.

Niebezpieczeństwa i ważne zasady:

- Przeszkodę należy pokonywać równocześnie prawym i lewym kołem zarówno podczas wjazdu, jak i zjazdu.
- Za nisko podniesione kółeczka przednie podczas wjazdu mogą uderzyć w przeszkodę, powodując upadek do przodu.

- Zbyt głęboki balans podczas wjazdu może spowodować odbicie się tylnych kół od przeszkody i upadek do tyłu.
- Zbyt płytki (niski) balans podczas zjazdu może spowodować nagłe opuszczenie przednich kółeczek za przeszkodą i upadek z wózka do przodu.
- Pierwszą metodą dla tetraplegików możemy zjechać z podestu małego i może średniego. Zjazd tą metodą z dużego podestu prawie zawsze będzie skutkował upadkiem z wózka do przodu.

POCHYLNIA

Pochylnia jest przeszkodą imitującą różnego rodzaju podjazdy i zjazdy, naturalne pochyłości terenu. Spotykamy je przy wejściach do budynków i w naturalnym środowisku (chodnik, droga). Mogą być długie, mogą także zakręcać w różne strony.

Pokonanie pochylni:

- Należy ustawić się przodem do przeszkody w niewielkiej odległości.
- Napędzamy wózek w kierunku przeszkody.
- Pochylnie można pokonywać także z miejsca.
- Tuż przed samą przeszkodą, wykorzystując umiejętności balansu, podrywamy bardzo lekko (o ile pochylnia/podjazd tego wymaga) przednie kółeczka i stawiamy je na pochylni.
- Następnie pochylając się tułowiem do przodu, wykonujemy krótkie i energiczne ruchy. Przy wjeździe na pochylnie ręce ani przez moment nie puszczaają ciągów. W tym przypadku ręce cofamy po ciągach.
- Chcąc zjechać z pochylni, ustawiamy się przodem do zjazdu tuż przy krawędzi.
- Wprowadzamy wózek w balans, utrzymujemy go przez moment, a następnie powoli zjeżdżamy w balansie w dół. Ręce równo, płynnie i powoli przepuszczają ciągi pod palcami.

Tetraplegicy oraz osoby nie potrafiące utrzymać balansu mogą zjechać z pochylni na czterech kołach. Należy zjeżdżać powoli z tułowiem odchylonym do tyłu.

- Po zjechaniu z pochylni w balansie zatrzymujemy wózek. Następnie opuszczamy przednie kółeczka i odjeżdżamy.

Niebezpieczeństwa i ważne zasady:

- Przeszkodę należy pokonywać równocześnie prawym i lewym kołem zarówno podczas wjazdu jak i zjazdu.
- Ręce pracują równo i jednocześnie (nie naprzemiennie), aby wózek wjeżdżał prosto.
- Podczas wjazdu nie wolno odchyłać się do tyłu, bo może to wprowadzić wózek w balans i spowodować upadek.
- Podczas zjazdu nie powinno się dopuścić do nadmiernego rozpędzenia wózka, ponieważ może nam się nie udać go zahamować i stracimy nad nim kontrolę.

- Podczas zjazdu w balansie, kiedy na jakimś odcinku zjazdu opuścimy przednie kółka, należy kontynuować zjazd do końca na czterech kołach lub zatrzymać się, wprowadzić wózek w balans i dalej zjeżdżać w balansie.

JAZDA W TERENIE PO RÓŻNYM PODŁOŻU

Wyjeżdżając wózkiem na zewnątrz, napotykamy na drodze różne nawierzchnie, po których musimy przejechać wózkiem: guma (tartan), trawa, drobne kamyczki, piasek (plaża). Często nawet w domu dywan z wysokim włosiem może spowodować dla nas utrudnienie w poruszaniu.

- **Dywan i tartan** – przy takim podłożu musimy być przygotowani na to, że będziemy musieli użyć większej siły do napędzania i skręcania wózka.
- **Trawa i drobne kamyki** – przy takiej nawierzchni do jazdy, poza użyciem większej siły, musimy często dołączyć umiejętność podrywania przednich kółek do góry, a nawet jazdę w balansie. Należy pamiętać, że napędzanie wózka w balansie, jadąc po trawie czy kamyczkach, powinno być ostrożniejsze, a ruchy krótkie, ponieważ nie wiemy, kiedy padniemy w jakąś dziurę czy bardziej miękkie podłoże.
- **Piasek** – jest dla nas najtrudniejszym podłożem, po jakim może przyjść nam jeździć. Można przemieszczać się tylko w balansie, a bywa, że wózek zapada się w piasku na głębokość ciągów, a nawet mocniej. Przy bardzo sybkim piasku nawet silne osoby mogą sobie nie poradzić. Pozostaje nam wówczas skorzystanie z pomocy osób chodzących.

POKONYWANIE PRZESZKÓD O ŚREDNIM STOPNIU TRUDNOŚCI

PRÓG (duży) i PODEST (duży)

Zarówno wysoki próg jak i wysoki podest pokonujemy tą samą techniką co ich niższe odpowiedniki. Należy jednak zwrócić uwagę, że:

- Dojazd do przeszkody powinien być adekwatnie dłuższy.
- Prędkość wózka powinna być większa, żeby dobrze wykorzystać siłę pędu wózka.

Osoby z tetraplegią zazwyczaj nie pokonują samodzielnie wysokich progów i podestów.

SPOWALNIACZ

Tą przeszkodę najczęściej spotkamy w terenie zabudowanym i na parkingach, gdzie stawiane są w celu zmuszenia kierowców samochodów do wyhamowania pojazdu. Bywa, że nie mamy możliwości jej objechania i musimy ją pokonać. Zazwyczaj występują dwa rodzaje spowalniaczy: szerokie i wąskie, oba o zbliżonej wysokości.

Pokonanie spowalniacza:

- Spowalniacz pokonujemy podobnie jak wąski podest.

- Należy ustawić się przodem do przeszkody w niewielkiej odległości.
- Napędzamy wózek w kierunku spowalniacza.
- Tuż przed samą przeszkodą, wykorzystując umiejętności balansu, podrywamy przednie kółeczka na wysokość wystarczającą do pokonania przeszkody.
- Spowalniacz należy pokonać w balansie, pamiętając o lekkim pochyleniu się do przodu, podczas najeżdżania na przeszkodę tylnymi kołami.

Tetraplegicy mogą przejechać spowalniacz na dwa sposoby.

- Pierwszy to przejazd przez szerszy spowalniacz, gdzie po wjechaniu na niego jak na podest, możemy powoli zjechać na czterech kołach, pamiętając o lekkim odchyleniu się do tyłu.
 - Drugi polega na zjeździe w balansie w taki sposób, aby wszystkie cztery kółeczka jednocześnie znalazły się na ziemi. Tę metodę nazywa się „skokiem na cztery koła” lub metodą „tetra”. Trudność polega na tym, że kiedy znajdujesz się równo na szczycie spowalniacza, musisz szybko przełożyć ręce na ciągach do tyłu w okolice bioder i poderwać przednie kółeczka do zjazdu.
- Po pokonaniu przeszkody w balansie powinniśmy się za nią zatrzymać, opuścić przednie kółeczka i dopiero wtedy odjechać.

Niebezpieczeństwa i ważne zasady:

- Przeszkodę należy pokonywać równocześnie prawym i lewym kołem zarówno podczas wjazdu, jak i zjazdu.
- Za nisko podniesione kółeczka przednie podczas wjazdu mogą uderzyć w przeszkodę, powodując upadek do przodu.
- Zbyt głęboki balans podczas wjazdu może spowodować odbicie się tylnych kół od przeszkody i upadek do tyłu.
- Zbyt płytki (niski) balans podczas zjazdu może spowodować nagłe opuszczenie przednich kółeczek za przeszkodą i upadek z wózka do przodu.
- Wjazd na spowalniacz jest łatwiejszy niż na podest ze względu na jego łagodne krawędzie.

TARKA

Tarka to najprościej szereg progów ustawionych jeden za drugim. Mogą być to progi kompletne (o równej szerokości) lub krótsze, które pokonujemy tylko jedną stroną wózka. W warunkach naturalnych spotkać możemy ją jako kilka wybrzuszeń lub korzeni jeden za drugim, tory tramwajowe czy kolejowe. Nauka pokonywania tarki z pewnością najbardziej szkoli umiejętności związane z utrzymywaniem i wykorzystaniem balansu.

Pokonanie tarki:

- Należy ustawić się przodem do przeszkody w niewielkiej odległości.

- Napędzamy wózek w kierunku przeszkody.
- Tuż przed samą przeszkodą, wykorzystując umiejętności balansu, podrywamy przednie kółeczka na wysokość wystarczającą do pokonania przeszkody.
- Pierwszy próg tarki, jak i następne, należy pokonać w balansie, pamiętając o lekkim pochyleniu się do przodu podczas najeżdżania na przeszkodę tylnymi kołami.

Tetraplegicy mogą przejechać próg na dwa sposoby:

- Pierwszy to przejazd przez próg w balansie. Po pokonaniu przeszkody należy stanąć za nią (w niewielkiej odległości) od razu na czterech kółeczkach równocześnie.
- Drugi polega na tym, że przednie kółka przerzucamy przez próg i stawiamy zaraz za nim, a następnie pokonujemy próg tylnymi kołami. Przy tej metodzie należy podczas zjeżdżania tylnymi kołami z progu lekko odchylić się do tyłu. Po zjechaniu kolejny próg tarki pokonujemy, przeskakując najpierw jednym przednim kółkiem, a za nim tylnym kołem po tej samej stronie, a następnie drugim przednim kółkiem i za nim drugim tylnym kółkiem. Tą metodą pokonujemy każdy kolejny szczebel tarki. Ostatni możemy przejechać tak jak próg – najechać równo na niego tylnymi kołami i odchylając się do tyłu, zjechać ze szczebla.
- Kolejne szczeble tarki pokonujemy nadal w balansie bez opuszczania przednich kółeczek.
- Trudność w płynnym pokonaniu tarki polega na szybkim przesuwaniu rąk po ciągach do tyłu przed pokonaniem każdego kolejnego szczebla tarki.
- Po pokonaniu przeszkody w balansie powinniśmy się za nią zatrzymać, opuścić przednie kółeczka i dopiero wtedy odjechać.

Niebezpieczeństwa i ważne zasady:

- Przeszkodę należy pokonywać równocześnie prawym i lewym kołem.
- Za nisko podniesione kółeczka przednie podczas najazdu mogą uderzyć w przeszkodę, powodując upadek do przodu.
- Zbyt głęboki balans może spowodować odbicie się tylnych kół od przeszkody i upadek do tyłu.
- Pokonywanie tarki z jednym szczeblem dłuższym, drugim krótszym (ustawione naprzemiennie) jest dość łatwe. Przejeżdżamy przez taką tarkę w balansie raz jednym kołem tylnym, raz drugim

Tetraplegicy pokonują taką tarkę, jadąc na czterech kołach i tylko przerzucając przez jej szczeble raz jeno przednie kółko, a za nim tylne i następnie drugie przednie kółko, a za nim tylne.

POKONYWANIE PRZESZKÓD O DUŻYM STOPNIU TRUDNOŚCI

SCHODY – to częsta przeszkoda, którą napotykamy na co dzień, począwszy od miejsca zamieszkania, po wszelkie miejsca, do których potencjalnie możemy się udać. Chcąc pokonywać je samodzielnie, musimy dobrze opanować umiejętność balansu i technikę jazdy.

SCHODY BEZ PORĘCZY – WJAZD Z POMOCĄ

Samodzielny wjazd po schodach bez poręczy jest w zasadzie niemożliwy, warto jednak wiedzieć, jak poinstruować potencjalne osoby, które będą nam pomagały.

- Ustawiamy się tyłem do schodów.
- Jedna osoba chwyta wózek z przodu za ramę powyżej podnóżka, druga staje z tyłu i chwyta wózek za „pałąk” (metalowa rurka z tyłu oparcia) lub za dobrze przymocowane rączki wózka.
- Osoba z tyłu wciąga wózek na stopień, a osoba z przodu utrzymuje wózek tak, aby nie przechylał się on do przodu (najlepiej w pogłębionym balansie) i dopycha go do stopnia.
- My trzymamy ręce na ciągach i pomagamy wjeżdżać, wykonując ruchy jak do jazdy w tył.

SCHODY BEZ PORĘCZY – ZJAZD Z POMOCĄ

Sposób pierwszy:

- Ustawiamy się przodem do schodów.
- Jedna osoba chwyta wózek z przodu za ramę powyżej podnóżka, druga staje z tyłu i chwyta wózek za „pałąk” (metalowa rurka z tyłu oparcia) lub za dobrze przymocowane rączki wózka.
- Osoba z tyłu podtrzymuje wózek, zjeżdżając ze stopnia, a osoba z przodu utrzymuje wózek tak, aby nie przechylał się on do przodu (najlepiej w pogłębionym balansie) i dopycha go do pokonanego stopnia.
- My trzymamy ręce na ciągach i pomagamy zjeżdżać, tak jak byśmy chcieli zjechać z podestu.

Sposób drugi – możliwy z pomocą jednej osoby:

- Ustawiamy się tyłem do schodów.
- Pochylamy się do przodu, kładąc się na kolanach.
- Ręce trzymamy na ciągach nisko z przodu, wyprostowane w łokciach.
- Osoba chodząca staje z tyłu wózka i przytrzymuje go, dociskając do każdego pokonanego stopnia.

SCHODY BEZ PORĘCZY – ZJAZD SAMODZIELNY

- Takie schody możemy pokonać samodzielnie, zakładając że jest ich niewiele (kilka).
- Zjazd po schodach tą metodą jest podobny do zjazdu z podestu. Wykonujemy go, cały czas będąc w balansie.
- Ustawiamy się przodem do schodów.
- Ustawiamy wózek w balansie i podjeżdżamy do krawędzi pierwszego stopnia.
- Trzymając ręce na wysokości bioder i przepuszczając ciągi pod palcami oraz pogłębiając balans, spokojnie zjeżdżamy z pierwszego stopnia schodów.
- Po zjechaniu dociskamy wózek do stopnia tak, jak byśmy chcieli pojechać do tyłu. To pozwala na bezpieczne utrzymanie wózka na stopniu.
- W identyczny sposób pokonujemy kolejne stopnie, aż do dołu.

SCHODY Z PORĘCZĄ – WJAZD SAMODZIELNY – TYŁEM

- Ustawiamy się tyłem do schodów w odległości ok. 10 cm od poręczy.
- Wykonujemy skręt tułowia w kierunku poręczy.
- Rękę dalszą od poręczy przekładamy na ciąg koła bliższego poręczy i chwytamy go z przodu jak najniżej.
- Rękę bliższą poręczy wyprostowaną wyciągamy do tyłu i chwytamy poręcz (najlepiej podchwycem).
- Wykorzystując element balansu, odchylamy wózek w tył, obciążamy koło, które jest bliżej poręczy.
- Podczas najazdu kołem na krawędź stopnia (pracujemy mocno ręką na poręczy) zmniejszamy balans, lekko pochylając wózek w przód. Równocześnie podciągamy się ręką trzymającą poręcz i dociskamy wózek do krawędzi stopnia.
- Gdy wózek znajduje się na stopniu, ręką trzymającą ciąg dociskamy koło do stopnia, a drugą rękę przesuwamy po poręczy w górę.
- Powtarzamy wszystkie czynności na kolejnych stopniach.

SCHODY Z PORĘCZĄ – WJAZD SAMODZIELNY – PRZODEM

- Stajemy przodem do schodów w odległości ok. 10 cm od poręczy.
- Chwytamy poręcz ręką zewnętrzną po przekątnej (najlepiej podchwycem), a drugą chwytamy ciąg jak najniżej z tyłu koła.
- Wykonujemy skręt tułowia w kierunku poręczy.
- Wykonujemy balans i odchylamy wózek do tyłu.
- Najeżdżamy kołem, które jest bliżej poręczy na krawędź stopnia i równocześnie dociągamy wózek ręką trzymającą poręcz do krawędzi następnego stopnia.
- Podczas, gdy ręka trzymająca ciąg dociska wózek do stopnia, przesuwamy drugą rękę w górę po poręczy.

- Ręce przekładamy do pozycji wyjściowej i powtarzamy wszystkie czynności na kolejnych stopniach.

Jeśli nie jesteśmy w stanie samodzielnie pokonać schodów przy pomocy poręczy możemy poprosić o pomoc osoby chodzącej. Techniki wspomagania wjazdu są takie same jak przy schodach bez poręczy.

SCHODY Z PORĘCZĄ – ZJAZD SAMODZIELNY – TYŁEM

Zjechać tyłem po schodach z wykorzystaniem poręczy mogą zarówno paraplegicy, jak i tetraplegicy.

- Podjeżdżamy tyłem do schodów w odległości ok 10 cm od poręczy.
- Chwytny poręcz ręką bliżej poręczy zgiętą w łokciu (ok. 90 stopni). Tetraplegicy poręcz mogą chwycić zgięciem łokcia, wykorzystując siłę bicepsa.
- Pochylamy się mocno do przodu i drugą ręką chwytny ciąg nisko z przodu ręką wyprostowaną.
- Zwalniamy nacisk ręki na poręczy i przepuszczamy trzymany drugą ręką ciąg. W sposób kontrolowany i powoli opuszczamy wózek o jeden stopień w dół. Uważamy przy tym, aby wózek nie nabrał rozpędu.
- Powtarzamy wszystkie czynności na kolejnych stopniach.

UWAGA! Osoby nie potrafiące pokonać którejkolwiek przeszkody (od progu, aż po schody) powinny dobrze znać zasady ich pokonywania oraz zasady bezpieczeństwa w celu dobrego i rzeczowego poinstruowania osób chodzących, jak mogą nam pomóc pokonać konkretną przeszkodę.

PODSUMOWANIE

Pamiętajmy, że aby osiągnąć zamierzony cel w nauce naszej samodzielności, bez względu czy dotyczy ona zmian pozycji, sięgania, trzymania, rzucania, przesiadania, czy pokonywania przeszkód na wózku, często musimy wykonać wiele prób i wiele powtórzeń zanim uda nam się dojść do wymarzonej perfekcji.

Będąc osobą niepełnosprawną, powinniśmy polegać na cierpliwości, precyzji, dokładności i technice, a z pewnością uda nam się pokonać początkowe ograniczenia oraz niepowodzenia.