



NEURO POZYTYWNI

2(05)2013

ISSN: 2299-0704

Cena 14 zł w tym 5% VAT



A SMILE A DAY
FROM MY LOVED ONES
KEEPS ME GOING

Raport: Twarze SM

Między jarmarkiem, bajką
a rzeczywistością

Subkonto pod lupą

Rozmowa z ministrem Jarosławem Dudą



Laboratorium

Objawy bez zmian



Pismo pod patronatem



multiple sclerosis
international federation

WÓZEK KROK PO KROKU cz.2

Nie taki wózek straszny

Agnieszka Fedorczyk

Odpowiednio dobrany, pozwala na prowadzenie aktywnego trybu życia, dużą samodzielność i niezależność przez długi czas. Możliwość wyboru choćby kolorów czyni go bardziej ludzkim i przyjaznym.

Pprzed zakupem wózka, podobnie jak przed zakupem łóżka czy samochodu, warto się zastanowić, jakie są nasze potrzeby i czego oczekujemy po takim sprzęcie. Różni ludzie – różne potrzeby, dlatego więc mieliby mieć takie

same wózki? Stara zasada głosi, że jeśli coś jest do wszystkiego, to jest do niczego. Podobnie jest z wózkami, nie ma jednego modelu odpowiedniego dla wszystkich.

– Najważniejszą sprawą jest wybór wózka pod kątem rodzaju

niepełnosprawności. Wózek odpowiedni dla osoby po urazie rdzenia kręgowego niekoniecznie będzie pasował osobie z SM – i odwrotnie. Właśnie dlatego wybór konkretnego modelu, jego wymiarów i elementów wyposażenia jest sprawą niezwykle istotną. Dobrze dobrany wózek oznacza większą samodzielność i komfort poruszania, natomiast źle dobrany to trudności podczas przemieszczania się, wykonywania czynności dnia codziennego, a także skrzywienie kręgosłupa i pogłębianie się choroby – mówi fizjoterapeutka Beata Kucharczyk, na co dzień współpracująca z osobami poruszającymi się na wózkach.

Wybierając wózek, warto skorzystać z pomocy doświadczonego fizjoterapeuty lub pracownika firmy, w której chcemy dokonać zakupu. Taka osoba wie, jak prawidłowo dokonywać pomiarów. Zwłaszcza że nierzadko sama na co dzień porusza się na wózku. Temat zna więc doskonale i cierpliwie odpowie na każde pytanie.

A zatem wybieramy wózek. Określamy swoje potrzeby i możliwości. Osoba dokonująca pomiarów nato-

Osoba dokonująca pomiaru, często również jeżdżąca na wózku, powinna mieć ze sobą tzw. wózek pokazowy, na którym przyszły użytkownik może usiąść i się przymierzyć.

miast pomoże dobrać najlepszy model, określić wymiary i dobrać wyposażenie (kółka, ciągi, podnóżki itd.). Podstawowe i najważniejsze parametry, na które należy zwrócić szczególną uwagę, to szerokość i długość siedziska, jego kąt pochylecia względem oparcia, a także wysokość oparcia. Jest to ważne nie tylko ze względu na zdrowie i bezpieczeństwo użytkownika, ale także





Wprawne oko mierzącego od razu wychwyci, co należałoby zmienić, a co uwzględnić przy doborze wózka.

na jego wygodę, możliwość poruszania się i stopień samodzielności. Zbyt wąski wózek może przyczynić się do powstania otarć, a nawet odleżyn, natomiast zbyt szerokie siedzisko wymusza nieprawidłową pozycję. Skutkuje to pogorszeniem stabilizacji, a w przyszłości bólami kręgosłupa. Zbyt wysokie oparcie uniemożliwia korzystanie z pełnego zakresu ruchu ramion. Za długie siedzisko powoduje zsuwanie się, wymusza nieprawidłową pozycję siedzenia, a tym samym przyczynia się do nadmiernego obciążania kręgosłupa na odcinku lędźwiowym.

Łatwo powiedzieć. Ale też – nie tak trudno zrobić.

– Osoba sprzedająca wózki, powinna mieć ze sobą tzw. wózek pokazowy, na którym przyszyły użytkownik może usiąść, przymierzyć się i spróbować samodzielnie się poruszać. Wprawne oko mierzącego od razu wychwyci, co jest dobre, a co należałoby zmienić – mówi fizjoterapeutka.

Zarówno szerokość, jak i długość wózka powinny być dopasowane na podstawie warunków fizycznych oraz rodzaju schorzenia. Podobnie dobiera się wysokość oparcia, która zależy od wzrostu i możliwości utrzymania równowagi przyszłego użytkownika. Jednak żelazna zasada jest taka, że oparcie powinno być tak niskie, jak tylko jest to możliwe, żeby nie ograniczało ruchów ramion i tułowia. Większą stabilność w siedzeniu można również

uzyskać dzięki odpowiedniemu dobraniu kąta siedziska względem oparcia. Wyższe ułożenie kolan względem bioder wymusza takie ustawienie miednicy, które zmniejsza możliwość utraty równowagi i zapewnia lepszą stabilizację. Dobierając wózek, należy również pamiętać o elementach wyposażenia, takich jak na przykład rodzaj podnóżka, hamulców czy kół napędowych a także umiejscowienie rączek do pchania. Wybierając koła, należy wziąć pod uwagę ich rozmiar, rodzaj opon i ciągów, czyli elementów umożliwiających samodzielne, ręczne napędzanie wózka. Dla osoby poruszającej się głównie w warunkach miejskich najbardziej odpowiednio będą standardowe, podobne do rowerowych, lekkie koła z ciągiem aluminiowym. Na wsi zdecydowanie lepiej sprawdzą się koła terenowe, takie jak w rowerze górskim. Dodatkowo osoba, która ma problemy z chwytaniem lub osłabioną siłę rąk, może dobrać grubsze ciągi powlekane gumą, co ułatwi jej poruszanie się. Nie bez znaczenia jest też wybór podnóżka. Zamontowany na stałe, najczęściej wykonany z aluminium, jest lekki, natomiast atutem cięższego, ale otwieranego podnóżka jest możliwość odpychania się nogami, co może być przydatne osobom z SM. Ważnym elementem, szczególnie dla tych, którzy nie mają doświadczenia w jeździe na wózku, jest zamontowanie z tyłu



Nieprawidłowo dobrany wózek może ograniczać ruchy i powodować m.in. skrzywienia kręgosłupa.

małych kółek antywywrotnych, zabezpieczających przed upadkiem.

– Dobór wózka nie jest sprawą łatwą, ale wystarczy pamiętać o kilku, wymienionych powyżej podstawowych zasadach, dzięki którym nie damy sobie wcisnąć pierwszego lepszego modelu, zalegającego na półkach sklepów medycznych albo w bagażniku przedstawiciela handlowego – dodaje fizjoterapeutka. – Wózka nie powinno się kupować pochopnie. Ma on przecież służyć przez co najmniej kilka lat, więc jego wybór powinien być dobrze przemyślany. ■

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

