

Traslado al automóvil con asistencia

Ingresar a un auto puede implicar un traslado complicado. Al principio, podría necesitar la ayuda de una o dos personas. La cantidad de ayuda que necesita depende de la altura del vehículo y sus habilidades. Con práctica, algunas personas aprenden a trasladarse solas. Practique siempre trasladarse junto con su terapeuta antes de hacerlo solo.

Ubicar su silla de ruedas en la posición correcta para un traslado

1. Quite el reposapiés del lado por el que va a descender.
2. Ubique la silla de ruedas con una pequeña inclinación tan cerca del asiento como sea posible.
3. Quite el apoyabrazos y la protección de la rueda del lado por el que va a descender.
4. Active sus frenos.
5. Coloque sus pies en el piso extendidos en la dirección contraria a la dirección en la que va a trasladarse.

Utilización de una tabla de traslado

Muchas personas necesitan utilizar una tabla de traslado al realizar el traspaso. La tabla ayuda a crear un puente entre su silla de ruedas y el asiento. Coloque un extremo de la tabla de traslado en el asiento de su silla de ruedas, un poco debajo de sus glúteos. El otro extremo de la tabla debe colocarse en el asiento del automóvil. Asegúrese de que haya suficiente cantidad de tabla en cada superficie. Para un traslado a un automóvil podría necesitarse una tabla más larga que para otra clase de traslados.

Posición de los asistentes

Los asistentes pueden estar parados adelante o detrás suyo. Si hay dos personas ayudando, puede ubicarse una en cada posición. Siempre asegúrese de que quienes lo ayudan sean lo suficientemente fuertes y estén capacitados para ayudarlo a trasladarse.

Detrás suyo: Un asistente puede pararse detrás de su silla. Lo ayudará a trasladarse pasando por encima del respaldo y levantándolo desde sus glúteos. También podrá sostener su cinturón o la parte de arriba de sus pantalones.

Delante suyo: Si hay suficiente espacio, un asistente puede ubicarse delante suyo, enfrentado a la silla. Durante el traslado, el asistente lo levantará y usted se apoyará sobre éste. Lo levantará de la parte de abajo de sus caderas, su cinturón o del costado de sus pantalones.

Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

MOVILIDAD

Texto original de: Suzie lafolla. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma3-2015-10-28

Traslado al automóvil con asistencia

Traslado al asiento de un automóvil:

1. Ponga su silla de ruedas en la posición correcta (ver más arriba).
2. Mueva el asiento de automóvil lo más atrás posible.
3. Coloque sus glúteos en la parte de adelante del asiento de su silla de ruedas.
4. Coloque la mano que se encuentra más cerca del automóvil a mitad de camino sobre la tabla de traslado. Coloque la otra mano en el apoyabrazos o en el asiento de la silla de ruedas.
5. Antes de trasladarse, inclínese con su cabeza en la dirección contraria al asiento del automóvil.
6. Indíquele a su asistente que lo ayude a levantarse cuando le diga "1, 2, 3, ¡ARRIBA!".
7. Cada vez que diga ¡ARRIBA!, empújese con sus brazos para levantar sus glúteos a lo largo de la tabla de traslado. Su asistente debe ayudarlo a levantar sus glúteos y moverlos hacia el asiento del automóvil. Pueden necesitarse varios intentos para ingresar al auto.
8. Una vez que se encuentre en el asiento de su automóvil, reclínese y acomódese. Su asistente podrá ayudarlo a mover sus piernas y ajustar su ropa.



Consejo de seguridad: Cuando ayude a alguien a trasladarse, mantenga su espalda derecha y levante a la persona con la fuerza de sus brazos y piernas.

Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

Texto original de: Suzie lafolla. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

MOVILIDAD

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma3-2015-10-28

Traslado al automóvil con asistencia

Traslado al asiento de un automóvil con dos asistentes:

Algunas personas necesitan ayuda extra para trasladarse. Con dos asistentes, los pasos para realizar el traslado son los mismos que los descritos anteriormente. En este caso, los asistentes hacen la mayor parte del trabajo. En el caso de contar con dos asistentes, inclínese sobre la persona que tiene enfrente durante el traslado.



Consejo de seguridad: Cuide su piel al realizar el traslado. Levante sus glúteos antes de moverse sobre el asiento. Arrastrar sus glúteos a lo largo de la tabla puede causarle daños en su piel.

Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

Texto original de: Suzie lafolia. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

MOVILIDAD

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma3-2015-10-28

Traslado al automóvil con asistencia

Traslado desde el automóvil a la silla de ruedas

Al trasladarse desde el automóvil a la silla de ruedas, los pasos son muy similares. Un asistente podrá pararse detrás suyo mientras que levanta sus glúteos y los dirige hacia la silla.



Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

MOVILIDAD

Texto original de: Suzie lafolia. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Ma3-2015-10-28