

Traslado del suelo a la silla

Casi todos los usuarios de sillas de ruedas se caen de ésta en algún momento. Volver a la silla es uno de los traslados más difíciles de realizar. Con práctica, podrá hacerlo solo o con la ayuda de un asistente. Practique siempre trasladarse junto con su terapeuta antes de hacerlo solo.

La seguridad primero

El hecho de caerse puede producir lesiones. Puede que no se sienta herido si tiene falta de sensibilidad. Antes de intentar trasladarse, revise si se encuentra herido. Mire sus piernas para ver si están en una posición normal.

Si está gravemente herido, no se mueva, ya que esto podría empeorar la lesión. Pida ayuda con su celular o solicítele a los transeúntes que llamen a una ambulancia.

Si no está herido gravemente, deberá volver a la silla de ruedas. De ser posible, pídale a alguien que lo ayude. Es más fácil hacerlo con un asistente, pero también podrá hacerlo solo.

Traslado del suelo a la silla

1. Quítese el cinturón de seguridad y salga de la silla.
2. Ponga la silla derecha con los apoyapiés inclinados hacia un lado de su cuerpo. Active los frenos.
3. Saque el almohadón del asiento. Colóquelo delante de los apoyapiés de ser posible.
4. Siéntese sobre el almohadón. Ponga las piernas estiradas delante suyo. Algunas personas prefieren tener una pierna doblada.
5. Agárrese firmemente de la estructura de la silla con una mano.
6. Coloque la otra mano extendida contra el piso o sobre el almohadón cerca de sus caderas. Esta es la posición "estoy listo".
7. Balancear la cabeza y el tronco hacia arriba y hacia abajo algunas veces antes de levantarse puede ser útil. Al hacerlo, diga: "1, 2, 3, ¡ARRIBA!".



Consejo: Busque en YouTube videos de traslados. ¡Algunos son bastantes útiles!

Traslado del suelo a la silla

8. Empuje con ambas manos pero utilice principalmente la mano que está en el suelo. Mientras empuja, incline el tronco hacia la mano que se encuentra en el piso.
- 9.
10. Primero, eleve la cadera al borde del asiento. Aún en esta postura, muévase sobre el asiento tan atrás como sea posible.
11. Balancee su mano desde el piso hasta la estructura de la silla.
12. Mantenga las manos enfrente de la cadera. Estirarse muy atrás puede hacer que se resbale del asiento.
13. Levántese y empuje para deslizar su cadera hacia atrás.
14. Levante el almohadón y encuentre un lugar para trasladarse y salir de la silla. Coloque el almohadón.
15. Una vez que vuelva a la silla, revise su piel cuidadosamente. Busque rasguños, hinchazón, moretones, etc. Si nota algo inusual, contacte a su médico.



Traslado del suelo a la silla

Traslado con ayuda

El traslado del piso a la silla puede ser mucho más seguro con ayuda. Asegúrese de que su asistente tenga las instrucciones adecuadas para ayudarlo.

1. Debe agacharse detrás suyo, al lado de la silla.
2. Debe colocarle las manos debajo de la cadera o en la parte de atrás del cinturón o el pantalón. No debe agarrarlo de abajo de los brazos u hombros.
3. Indíquele que debe levantarlo con la fuerza de las piernas y colocarle la cadera sobre la silla.
4. Una vez que se encuentre sobre el asiento, puede colocarse detrás de la silla y ayudarlo a mover su cadera bien atrás.

Consejo: Cuando usted y su asistente estén listos para el traslado, digan "1, 2, 3, ¡ARRIBA!".

