

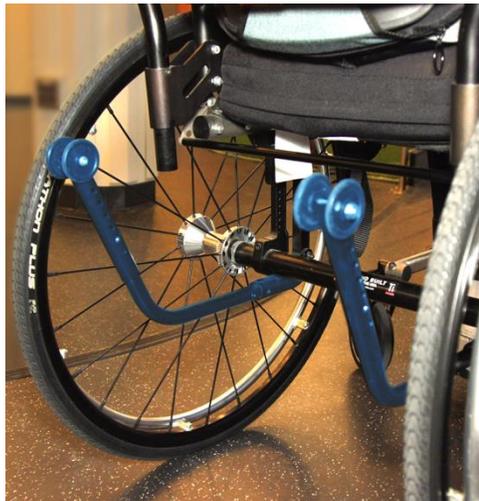
Ayudar a usuarios de sillas de ruedas a subir escaleras

Al usar una silla de ruedas, subir y bajar escaleras puede ser un desafío. Mientras que algunas personas pueden subir uno o dos escalones solos, para subir muchos escalones es mejor hacerlo con ayuda. En la mayoría de los casos, necesitará al menos dos asistentes para ayudarlo a subir y a bajar escaleras. Practique siempre junto con su terapeuta antes de hacerlo solo. Siempre asegúrese de que los asistentes sean lo suficientemente fuertes y que puedan ayudarlo.

Antes de intentar subir escaleras

Configure la silla de ruedas antes de subir escaleras. Dicha configuración puede hacer la diferencia.

- Quite la protección anti-vuelco o póngala hacia arriba.
- Si tiene un cinturón de seguridad, póngaselo.
- Si la silla no tiene manijas de empuje, use una cinta. Deberá ajustarla al eje que se encuentra debajo de la silla.
- Asegúrese de que las escaleras y el descanso superior estén despejados. La silla y el asistente deberán estar en la parte superior. Además, verifique que las escaleras no sean resbaladizas.



Protección anti-vuelco hacia arriba



Ate la cinta al eje de la silla

Consejo de seguridad: Los asistentes siempre deben levantarlo con la fuerza de las piernas, no de la espalda. Es mejor comenzar con la espalda derecha. Levantarlo con la fuerza de la espalda puede ocasionarle una lesión.

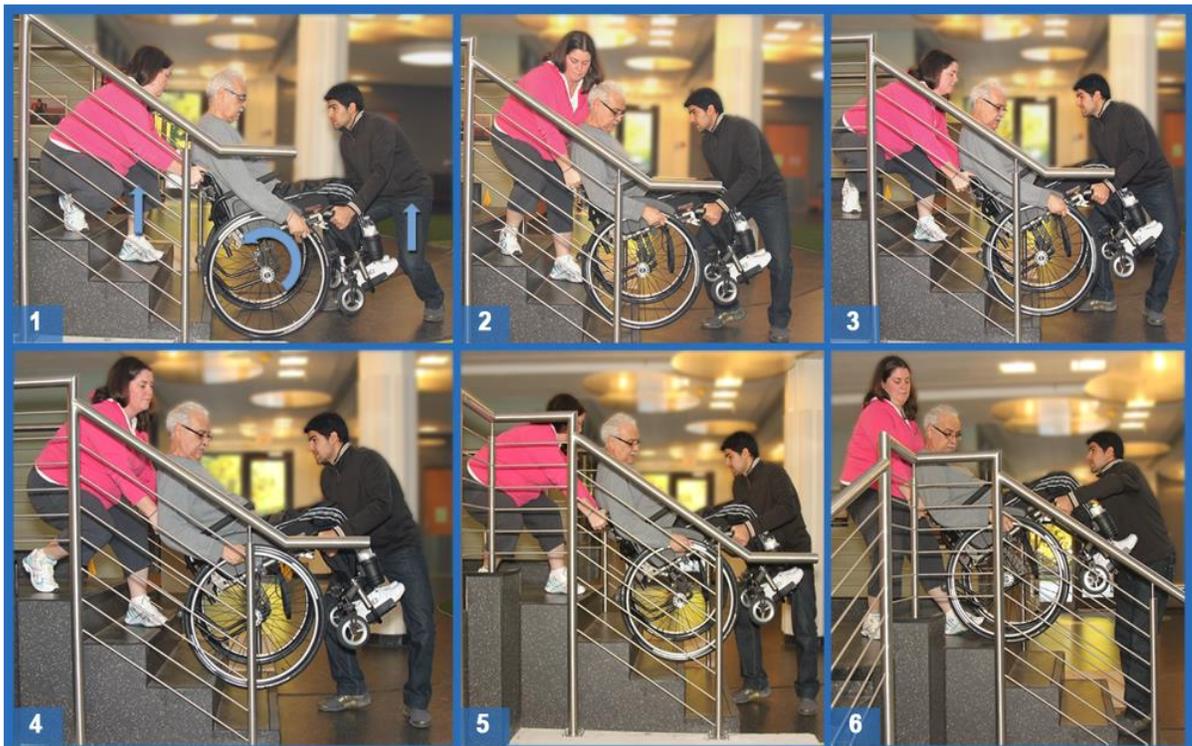
Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

MOVILIDAD

Ayudar a usuarios de sillas de ruedas a subir escaleras

Subir con dos asistentes

1. Colóquese con las ruedas traseras contra la escalera. Ponga las manos en los bordes de las ruedas. Al subir, tire fuerte hacia atrás y sostenga las ruedas firmemente para que no giren hacia abajo.
2. El asistente 1 es el líder. Deberá colocarse detrás suyo sosteniendo las manijas de empuje. Cuando esté listo para levantarlo, deberá mantener su espalda derecha. Lo ayudará a tirarlo hacia arriba, haciendo fuerza con las piernas y guiándolo con los brazos. Debe subir de a un escalón a la vez.
3. El asistente 2 se agacha en frente suyo sosteniendo la estructura de la silla al lado de sus rodillas. No debe tomar partes de la silla que pueden moverse o salirse (por ejemplo los apoyapiés)- Con la espalda derecha, lo empujará hacia arriba de a un escalón a la vez, haciendo fuerza para levantarlo con las piernas. Debe asegurarse de que la silla esté inclinada hacia atrás.
4. Suba de a un escalón a la vez. Antes de cada escalón, diga "1, 2, 3, ¡ARRIBA!". Comience con la silla en una posición de *wheelie* (la silla inclinada hacia atrás con las ruedas frontales despegadas del suelo). Mantenga la silla inclinada hacia atrás hasta llegar a la parte superior.



Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

MOVILIDAD

Ayudar a usuarios de sillas de ruedas a subir escaleras

Bajar con dos asistentes

Es más seguro bajar las escaleras mirando hacia atrás. Siempre baje de a un escalón a la vez. Bajar mirando hacia atrás puede sentirse extraño al principio, pero es la mejor manera de hacerlo. Los asistentes tendrán un mayor control dado que podrán usar todo su cuerpo para frenar la silla. Bajar mirando hacia adelante es menos seguro para los asistentes. Antes de empezar, asegúrese de que usted y el asistente sepan cuántos escalones hay.



Bajar escaleras mirando hacia atrás

1. El asistente se para en la escalera mirando hacia la parte superior. Los pies del asistente deben estar en dos escalones diferentes.
2. Coloque la silla en la cima de la escalera con su espalda mirando hacia los escalones.
3. El asistente sostiene las manijas de empuje o la barra rigidizadora. Deberá prepararse colocando la pierna de arriba en una posición para recibir el peso de la silla.
4. Cuando usted esté listo, inclínese hacia adelante con una mano en el barandal y la otra en el borde de la rueda.
5. Gire la rueda lentamente hacia atrás de a un escalón a la vez. Después de cada escalón, sostenga la rueda y el barandal firmemente para impedir que la rueda gire. Deténgase en cada escalón para que su asistente pueda acomodar su posición.
6. Permanezca inclinado hacia adelante hasta que las 4 ruedas estén en el descanso inferior y la protección anti-vuelco esté nuevamente en una posición segura.

Ingrese a www.wheelchairskillsprogram.ca para ver videos sobre varias habilidades a desarrollar sobre la silla de ruedas. Haga clic en el enlace para ver "Imágenes y videos".