



هنگامی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کنید، بالا و پایین رفتن از پله‌ها ممکن است برای شما چالش برانگیز باشد. درحالی‌که برخی افراد می‌توانند به تنهایی از یک یا دو پله بالا بروند، اما بالا رفتن از تعداد زیاد پله‌ها در بهترین حالت با کمک افراد دیگر انجام می‌شود. در بیشتر موارد، شما دست کم به دو نفر همراه نیاز دارید که برای بالا و پایین رفتن از پله‌ها به شما کمک کنند. پیش از آنکه بالا رفتن از پله‌ها را به کمک همراهان انجام دهید این کار را با درمانگران خود تمرین کنید. همیشه مطمئن شوید که همراهان شما توانایی و قدرت بدنی لازم برای کمک کردن به شما را دارند.

پیش از تلاش برای بالا رفتن از پله‌ها

پیش از بالا رفتن از پله‌ها صندلی چرخدار خود را آماده کنید. اگر برای بالا رفتن به کمک نیاز دارید، آماده بودن صندلی چرخدار می‌تواند تفاوت زیادی ایجاد کند.

- چرخهای کمکی عقب را از صندلی جدا کنید یا آنها را در وضعیت رو به بالا قرار دهید.
- اگر کمر بند ایمنی دارید آن را ببندید.
- اگر صندلی شما دسته‌های عقب برای هل دادن ندارد از یک طناب نگهدارنده کمکی برای آن استفاده کنید. این طناب باید به محور عقب در زیر صندلی متصل شده باشد.
- مطمئن شوید که مانعی بر روی پله‌ها یا سکوی بالای آنها وجود نداشته باشد. صندلی چرخدار و فرد همراه شما باید بتوانند بر روی سکوی بالای پله‌ها جای بگیرند. همچنین مطمئن شوید که پله‌ها لیز و لغزنده نباشند.



یک طناب به محور عقب صندلی چرخدار وصل کنید



چرخهای کمکی عقب در حالت رو به بالا

هشدار ایمنی: همراهان همیشه باید شما را با استفاده از پاهای خود بلند کنند، نه با استفاده از کمر خود. بهترین کار این است که کمر در حالت راست قرار داشته باشد. بلند کردن با استفاده از کمر می‌تواند موجب آسیب‌دیدگی افراد شود.

بالا رفتن به کمک دو همراه

1. در موقعیتی قرار بگیرید که چرخ عقب صندلی روبروی پله‌ها قرار داشته باشد. دستهای خود را روی لبه چرخها بگذارید. هنگامی که بالا می‌روید به شدت به عقب برانید و چرخها را محکم نگهدارید تا به پایین بازنگردند.
2. همراه اول کسی است که جلوتر از بقیه است. او در پشت سر شما می‌ایستد و دسته‌های صندلی را می‌گیرد. هنگامی که برای بلند کردن آماده بودید، او باید کمر خود را راست نگه دارد. او با پاهای خود به بالا کشیدن شما کمک می‌کند و حرکت شما را با دستهای خود هدایت می‌نماید. باید پله‌ها را یکی یکی طی کنید.
3. همراه دوم در جلوی شما خم می‌شود و چارچوب صندلی را در نزدیک زانوهای شما می‌گیرد. او نباید قسمتهایی از صندلی چرخدار را بگیرد که می‌توانند حرکت کنند یا از جای خود خارج شوند (مثلا چابایی‌ها). او باید کمر خود را راست نگهدارد و در حالیکه از پاهای خود برای بلند کردن استفاده می‌کند برای تک تک پله‌ها شما را به بالا هل دهد. او باید اطمینان بیاورد که صندلی چرخدار به سمت عقب متمایل دارد.
4. پله‌ها را یکی یکی بالا بروید. پیش از هر پله، بشمارید "۱"، "۲"، "۳"، بلند کنید!". با قرار دادن صندلی چرخدار در حالت تک‌چرخ آغاز کنید (صندلی متمایل به عقب بصورتی که چرخهای جلو از روی زمین بلند شده باشند). تا زمانی که به بالای پله‌ها برسید همچنان صندلی را متمایل به عقب نگه دارید.



پایین رفتن از پله‌ها به کمک دو همراه

پایین رفتن از پله‌ها هنگامی با بیشترین میزان ایمنی انجام می‌شود که روی شما به سمت بالای پله‌ها باشد و خودتان به عقب حرکت کنید. همیشه پله‌ها را یکی یکی پایین بروید. ممکن است پایین رفتن درحالی‌که روی شما به سمت بالای پله‌ها است، در ابتدا احساس عجیبی برای شما ایجاد کند اما این بهترین راه برای پایین رفتن است. همراهان شما در این حالت کنترل بیشتری خواهند داشت زیرا می‌توانند از همه بدن خود برای کند کردن حرکت صندلی شما استفاده کنند. اگر روی شما به طرف جلو باشد و به پایین بروید، میزان ایمنی برای همراه شما کمتر است. پیش از آغاز، مطمئن شوید که هم شما و هم فرد همراهتان می‌دانید که کلا چند پله وجود دارد.



پایین رفتن از پله‌ها در حالت عقب عقب

1. فرد همراه بر روی پله‌ها می‌ایستد در حالی که روی او به سمت بالای پله‌ها است. پاهای او باید روی دو پله مختلف قرار داشته باشند.
2. صندلی خود را در بالای پله‌ها قرار دهید، بطوریکه پشت به پله‌ها باشید.
3. فرد همراهان دسته‌های صندلی یا میله قفل صندلی را می‌گیرد. او باید آماده شود و پای جلویی خود را در وضعیتی قرار دهد که بتواند جلوی وزن صندلی را بگیرد.
4. هنگامی که آماده بودید، کاملاً به جلو خم شوید و با یک دست نرده کنار پله‌ها و با دست دیگر لبه چرخ صندلی را بگیرید.
5. به خودتان اجازه دهید تا به آرامی به عقب بروید و یکی یکی پله‌ها را طی کنید. پس از هر پله، نرده و چرخ صندلی را محکم نگهدارید تا صندلی پایین‌تر نرود. بر روی هر پله توقف کنید تا فرد همراه شما فرصت داشته باشد وضعیت بدن خود را تنظیم کند.
6. همچنان در حالت خم شده به جلو بمانید تا آنکه هر چهار چرخ صندلی بر روی زمین پایین پله‌ها قرار بگیرد و چرخهای کمکی عقب در جای خود قرار بگیرند.

وبسایت www.wheelchairskillsprogram.ca را ببینید که ویدئوهای مربوط به مهارتهای گوناگون استفاده از صندلی چرخدار در آن وجود دارد. روی گزینه **Pictures and Videos** کلیک کنید.