

تقریباً همه کسانی که از صندلی چرخدار استفاده می‌کنند گاهی از صندلی به روی زمین می‌افتند. دوباره برگشتن به روی صندلی چرخدار یکی از دشوارترین انواع جابجایی‌ها است. شما با تمرین می‌توانید این کار را به تنهایی یا با کمک یک همراه انجام دهید. همیشه پیش از آنکه تلاش کنید جابجایی‌ها را به تنهایی انجام دهید این کار را با درمانگران خود تمرین کنید.

### اول ایمنی

افتادن از صندلی ممکن است به شما آسیب برساند. اگر حس نداشتن داشته باشید ممکن است آسیب دیدن خود را احساس نکنید. پیش از آنکه تلاش کنید به روی صندلی برگردید، مطمئن شوید که بدن شما آسیب ندیده است. به پاهای خود نگاه کنید و ببینید آیا در وضعیت نرمال هستند یا خیر.

اگر بطور جدی آسیب دیده‌اید، حرکت نکنید، زیرا ممکن است جراحتهای شما بدتر شوند. با تلفن همراه کمک بخواهید یا از حاضرین بخواهید آمبولانس خبر کنند.

اگر آسیب جدی ندیده‌اید، نیاز دارید که به روی صندلی چرخدار خود بازگردید. اگر ممکن باشد از کسی بخواهید به شما کمک کند. این کار با کمک یک همراه ساده‌تر است اما به تنهایی هم می‌توانید آن را انجام دهید.

### تمرین روش جابجایی از زمین به صندلی چرخدار



1. کمربند ایمنی خود را باز کنید و از صندلی چرخدار پیاده شوید.
2. صندلی چرخدار را بصورت مستقیم قرار دهید بطوریکه جاهای پای آن به طرف یک سمت بدن شما قرار گرفته باشند. قفل‌های صندلی را فعال کنید.
3. تشک روی صندلی را از روی آن بردارید. اگر امکان دارد آن را در جلوی جابجایی‌های صندلی روی زمین بگذارید.
4. بر روی تشک بنشینید. پاهای خود را بطور مستقیم روبروی خود قرار دهید. برخی افراد ترجیح می‌دهند یکی از پاها خم شده باشد.
5. با یک دست چارچوب صندلی چرخدار را محکم بگیرید.
6. کف دست دیگر را روی زمین یا روی تشک در نزدیکی رانهای خود بگذارید. این وضعیت "آماده" برای جابجایی است.
7. چند بار پرتاب سر و بالا تته به سمت بالا و برگشتن به پایین پیش از بلند شدن می‌تواند به شما کمک کند تا آن را ساده‌تر انجام دهید. هنگامی که این کار را می‌کنید بشمارید "۱، ۲، ۳، بالا".

راهنمایی: سایت **YouTube** را ببینید که چند ویدیوی مربوط به این موضوع در آن وجود دارد. برخی از آنها می‌توانند بسیار سودمند باشند!

8. با هر دو دست خود را به بالا فشار دهید اما بیشتر از دستی استفاده کنید که روی زمین قرار دارد. هنگامی که فشار می‌دهید بالا تنه خود را به سمت دستی که روی زمین است خم کنید.
9. ابتدا باسن خود را روی لبه صندلی چرخدار قرار دهید. هنگامی که هنوز در این وضعیت هستید، تا جایی که می‌توانید بر روی صندلی به عقب بروید.
10. به سرعت دست خود را از روی زمین بردارید و چارچوب صندلی را بگیرید.
11. دستهای خود را در جلوی رانهای خود نگه‌دارید. اگر دستها خیلی عقب باشند ممکن است صندلی از زیر شما بلغزد و زمین بخورید.
12. خود را بلند کنید و جابجا شوید تا نشیمنگاه خود را عقب‌تر ببرید.
13. تشک صندلی را از روی زمین بردارید و جایی را پیدا کنید که بتوانید از روی صندلی بلند شوید و تشک را در جای خودش قرار دهید.
14. هنگامی که به روی صندلی چرخدار برگشتید، پوست خود را با دقت بیشتر بررسی کنید. به دنبال خراشها، ورمها، کوفتگی و غیره باشید. اگر متوجه هر چیز غیر معمولی شدید با پزشک خود تماس بگیرید.





### جابجایی به کمک همراه

به کمک یک فرد دیگر می‌توانید جابجایی از روی زمین به صندلی چرخدار را با ایمنی بسیار بیشتری انجام دهید. مطمئن شوید همراهان شما به خوبی می‌دانند چگونه باید به شما کمک کنند.

1. فرد همراه باید در حالت نیمه نشسته (اسکات) پشت سر شما و در کنار صندلی چرخدار قرار بگیرد.
2. او باید دستهای خود را در زیر نشیمنگاه شما قرار دهد یا پشت کمربند یا شلوار شما را بگیرد. نباید زیر بازوها یا شانه‌های شما را بگیرد.
3. او را راهنمایی کنید تا شما را با استفاده از پاهای خود بلند کند و نشیمنگاه شما را به روی صندلی چرخدار هدایت نماید.
4. هنگامی که روی صندلی قرار گرفتید، او می‌تواند به پشت صندلی برود و به شما کمک کند تا نشیمنگاه خود را کاملاً به عقب ببرید.



راهنمایی: هنگامی که شما و فرد همراهتان برای انجام جابجایی آماده بودید، بشمارید "۱، ۲، ۳، بلند کنید!"