

Muista taukojumppa!

LUKITSE
JARRUT!



Aseta kädet kelausvanteille tai käsinojille. Ojenna yläraajat ja paina hartioita alaspäin niin, että paine pakaroilta kevenee tai pakarat irtoavat alustalta. Pidä hetki ja palaa rauhallisesti alkuasentoon.

Ota kiinni pyörätuolin selkänojasta. Kierrä vartaloa samalle puolelle seuraten liikettä katseella. Pidä hetki ja tunne vartalon kierto. Palaa rauhallisesti alkuasentoon.



Nojaa ylävartalolla reisiin ja vedä leukaa kohti rintaa. Rullaa itsesi hitaasti ylös. Tämä on myös hyvä harjoite tavaroiden poimimiseen lattialta.

Ota kiinni kelausvanteesta ja kallista rauhallisesti päätä vastakkaiselle puolelle. Tunne venytys hartian yläosassa ja kaulalla. Pidä hetki ja palaa rauhallisesti alkuasentoon.



www.invalidiliitto.fi/tuleapu
www.invalidiliitto.fi/liikkumisenapuvaineista
www.invalidiliitto.fi/apuvalinekummitueksesi
www.invalidiliitto.fi/tuleapuvalinekummiksi



TuleApu-hanke
INVALIDILIITTO

Ota yhteyttä

TuleApu-hanke
p. 044 765 1322
tuleapu@invalidiliitto.fi



INVALIDILIITTO RY
Mannerheimintie 107, 00280 Helsinki
p. 09 613 191
www.invalidiliitto.fi



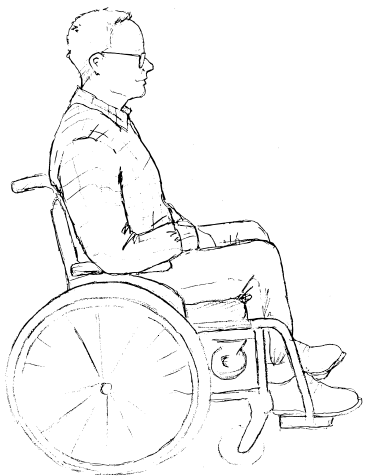
"Aina oppii jotain uutta, vaikka on jo tuolissa istunut vähän pidempäänkin."



ILOA JA HYÖTYÄ APUVÄLINEISTÄ
Vinkkejä pyörätuolin käyttäjälle



Toiminnallinen istuma-asento rasittaa mahdollisimman vähän pyörätuolin käyttäjän tuki- ja liikuntaelimiä.



Pyörätuolin käyttäjän istuma-asento on aina yksilöllinen.

Optimaalisessa istuma-asennossa:

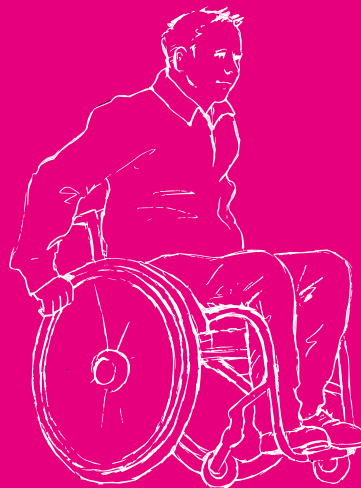
- lantio hyödyntää selkänöjan antaman tuen.
- selkäranka on mahdollisimman symmetrisesti niin edestä kuin sivulta tarkasteltuna.
- istuma-asento jakautuu tasaisesti istuinyöllä, jolloin painehaavojen riski pienenee.
- jalkaterät lepäävät tukevasti jalkalaudalla tai -laudoilla.

Tarkoituksenmukainen ja yksilöllisesti sovitettu apuväline helpottaa liikkumista ja tukee toimintakykyä myös pitkällä tähtäimellä.

Pyörätuolin valinnassa voi joutua tekemään kompromisseja istuma-asennon ja toiminnallisen kelausasennon välillä.

Hyvät pyörätuolin käsittelytaidot mahdollistavat itsenäisen liikkumisen monenlaisissa ympäristöissä.

Kelaustekniikka on aina yksilöllinen. Ergonominen kelaustekniikka keventää niveliin kohdistuvaa kuormitusta ja ylläpitää tuki- ja liikuntaelinten terveyttä, joten sitä kannattaa harjoitella.



Huomioi mahdollisuuksien mukaan seuraavat asiat tasamaalla kelaatessa:

- Mahdollisimman symmetrinen istuma-asento.
- Kelausliikettä aloittaessa ote kelausvanteesta noin kello yhdentoista kohdalta.
- Kelausliike tapahtuu molemmilla käsillä yhtäaikaaisesti niin pitkälle kuin liike luontevasti jatkuu.
- Kelausotteen irrotessa kädet palautetaan alakautta takaisin kello kahdentoista kohdalle.
- Kädet kulkevat kelaatessa ellipsinmuotoista liikerataa, jota vartalon liikkeet myötäilevät mahdollisuuksien mukaan.



Lisää **vinkkejä** kelaamiseen löydät Invalidiliiton nettisivuilta

www.invalidiliitto.fi/liikkumisenapuvälineista

Vinkkien avulla opit, mitä on hyvä huomioida, kun kelaat esimerkiksi:

- kynnyksen yli
- pehmeällä alustalla
- ylämäessä
- alamäessä.

Pyydä aina tarvittaessa ohjeistusta pyörätuolin käyttöön fysioterapeutilta tai pyörätuolin luovuttaneelta taholta.

Pyörätuolin säännöllinen puhdistus kuuluu apuvälineen käyttäjälle. Puhdistus pidentää sen käyttöikä ja pitää tuolin käyttöominaisuudet parhaalla mahdollisella tasolla.

Huoltoon liittyvissä asioissa ole yhteydessä pyörätuolin luovuttaneeseen tahoon.