Manualul de utilizare al fololiului rulant cu antrenare manuala

Introducere

Acest manual doreste sa îndruma utilizatorul de fotuliu rulant să-l folosească cu maximum de eficienţă, indiferent de model, oferindu-i astfel posibilitatea reintegrării sociale şi obţinerea unei autonomii în activitatile cotidiene.
Manualul furnizează informaţii minimale referitoare la modalitatea de asamblare, adaptare şi întreţinere a fotoliului rulant, precum şi cateva sfaturi privind menţinerea sănătăţii pentru persoanele ce au suferit un traumatism vertebro-medular, sau care utilizeaza fotoliul temporar in urma unui accident.

Cuprins

Modalităţi de transfer în şi din fotoliul rulant
1.Transferul din / în pat
2..Transferul din /în maşină
3. Transferul pe vasul de WC
4. Transferul pe podea
5. Transferul de pe podea în fotoliul rulant

Deplasare cu ajutorul fotoliului rulant:
1. Deplasarea cu fotoliul rulant
2. Echilibrul pe roţile din spate
3. Prevenirea căderii pe spate
4. Urcarea unei rampe şi coborârea unei pante
5. Urcarea şi coborârea obstacolelor
6. Urcarea şi coborârea unui şir de trepte

Instrucţiuni tehnice de folosire a fotoliului rulant
1. Asamblarea fotoliului rulant
2. Reglarea/Adaptarea fotoliului rulant
3. întreţinerea fotoliului rulant

Sfaturi pentru menţinerea sănătăţii:

1. Prevenirea escarelor
2. Prevenirea contracţiilor
3. Alimentaţia

Modalităţi de transferare în şi din fotoliul rulant

Este necesar să exersaţi modurile în care vă veţi transfera din fotoliul rulant - în pat, pe vasul de toaletă, pe podea, în maşină - şi înapoi, pentru a fi siguri că puteţi merge oriunde aveţi nevoie.

Pentru efectuarea transferului, tineti cont de următoarele recomandări:

Puneţi întotdeauna frânele fotoliului rulant si ridicati sprijinul de brat pe partea pe care doriti sa efectuati transferul.

Transferul este mai uşor dacă se efectuează la aceeaşi înălţime -deci este bine să reglaţi înălţimea patului dumneavoastră pentru a fi la acelaşi nivel cu fotoliul rulant.

Exersaţi ridicarea şi întinderea corpului dumneavoastră, în special în cazul în care aveţi o leziune a coloanei vertebrale, când absenţa senzaţiei la nivelul pielii poate favoriza formarea de escare, datorate presiunii sau forţelor de frecare.

Dacă aveţi nevoie de un ajutor, amintiţi-vă că dumneavoastră sunteţi în măsură să-i explicaţi însoţitorului dumneavoastră în ce măsură poate să vă ajute

1.Transferul din fotoliul rulant în pat

1.1Fotoliul rulant îl aşezaţi lipit de pat, pune-ţi frânele, ridicati suportul pentru sprijinul bratului, deplasaţi-vă apoi spre partea din faţă a fotoliului prin ridicare, nu prin alunecare.

1.2 Coborâţi picioarele de pe suportul de picioare. Pune-ţi mâna dinspre partea pe care urmează să faceţi transferul, pe pat, cât mai departe şi în faţă, iar cealaltă mână o sprijiniţi pe partea anterioară a cadrului metalic.

1.3 Vă ridicaţi de pe fotoliu împingând în mâini şi prin ridicare, nu prin alunecare, transferaţi corpul pe pat.

Pentru ca transferul să se realizeze mai uşor, pentru început se recomandă folosirea unei plăci de lemn cu suprafaţă alunecoasă, cu o lungime de 40-50 cm, placă ce va fi plasată sub bazinul celui care urmează să se transfere, şi pe pat.

1.4 Ridicaţi apoi pe rând picioarele, ajutati-va de maini.

2. Transferul în maşină

2.1 Recomandarea nostra este ca cel putin pentru inceput sa folositi o placa de transfer, o scandura lucioasa cu o lungime de aproximativ 50 cm. Apropiaţi fotoliul

rulant cât mai aproape de maşină, puneţi frânele, ridicati suportul bratului şi glisaţi placa de transfer sub coapsa dinspre partea spre care urmează să faceţi transferul. Pune-ţi apoi piciorul drept în maşină.
2.2 Pune-ţi mâna dinspre partea pe care urmează să faceţi transferul, pe fotoliul de maşină, cât mai departe şi în faţă, iar cealaltă mână o sprijiniţi pe partea anterioară a cadrului metalic. Apoi, prin ridicare şi nu prin târâre, vă transferaţi corpul pe fotoliul maşinii, şi la sfârşit vă puneţi şi piciorul stâng în maşină.
Dacă fotoliul maşinii este dur, puteţi folosi perna pentru reducerea presiunii pe şezut, pentru a preveni apariţia unei escare.

3. Transferul pe vasul de toaletă
Poziţionaţi fotoliul rulant cât mai aproape de vasul de toaletă, puneti franele, ridicati suportul pentru brat. Aşezaţi-vă picioarele pe podea. Apucaţi cu o mână marginea vasului de toaletă, iar cu cealaltă mână vă sprijiniţi în partea anterioară a cadrului metalic.In cazul în care aveţi o balustradă de sprijin montata langa vasul de toaleta apucaţi balustrada şi ridicaţi-va pe vasul de toaletă.
Pentru a vă aşeza la loc pe fotoliul rulant, faceţi aceleaşi mişcări, dar în ordine inversă.

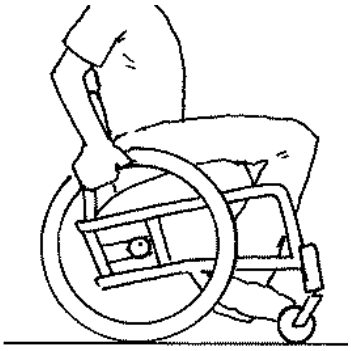
4. **Transferul pe podea**
4.1. Puneţi frânele, ridicati suportul pentru sprijinul bratului. Veniţi în fată la marginea fotoliului rulant, ridicaţi-va picioarele şi puneţi-le pe podea, în faţa suportului pentru picioare. Ţinând cu mâna stângă partea superioară a cadrului metalic al fotoliului rulant, aplecaţi-vă în faţă spre dreapta
4.2 Sprijiniţi-vă toată greutatea pe mâna dreaptă şi aşezaţi-vă cu grijă pe podea.

5. **Transferul de pe podea în fotoliul rulant**
5.1 Puneţi frânele, aşezaţi-vă cu şezutul în faţa suportului de picioare. Indoiţi-vă genunchii, astfel încât să ajungeţi cu tălpile cât mai aproape de şezut. Apucaţi cu mâinile porţiunea superioară a cadrului metalic al fotoliului rulant şi ridicaţi şezutul pe suportul de picioare.
5.2. Mutaţi mâinile mai sus pe cadru şi ridicaţi şezutul pe fotoliul rulant
Pentru transferul de pe pardoseala pe fotoliul rulant este necesara o forta apreciabila in brate. Daca nu reusiti din prima facand exercirii repetate cu timpul veti capata dexteritatea si forta necesara.

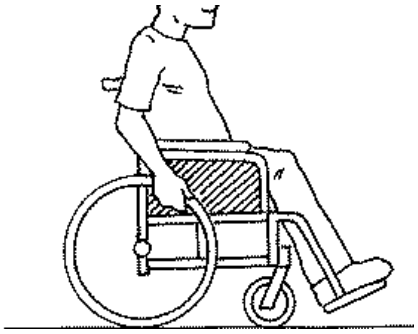
Deplasare cu ajutorul fotoliului rulant

Deplasarea inainte
Modul de propulsie este foarte inportant , o propulsie corecta va ajuta sa va deplasati pe distante lungi cu un efort redus

Prindeti cu fiecare mana inelul de antrenarea al fiecarei roti cu aproximativ 30 grade de la verticala catre spatele fotoliului (poz.1), trageti pana aprox. la verticala , impingeti pana la aproximativ 30 – 40 de grade da la verticala catre partea din fata a fotoliului (poz.2) eliberati roata, lasati bratele libere la verticala, relaxati-va cateva momente si reveniti la poz.1



Poz.1



Poz.2

Perioada de cateva clipe de relaxare este importanta in recapatarea suflului. Facand exercitii veti capata indemanarea si forta necesara unor deplasari pe distante lungi.
Pentru franare va lasati usor pe spate apucati inelele de antrenare in punctul in care bratul este intins si franati strangandu-le in palma.

Deplasarea inapoi
Apleacati-va usor in spate, apucati inelele de deplasare la 30-40 grade fata de verticala catre fata fotoliului, trageti pana la verticala si apoi impingeti catre spatele pana la un unghi de aproximativ 30 de grade cu vericala. Practic este acelasi tip de miscare ca la deplasarea inainte dar cu sensul inversat.
Pentru franare apucati inelele de antrenare de la partea din fata.

Menţinerea echilibrului pe roţile din spate
Cei care reusesc sa se deprinda cu aceasta operatie capata o mobilitate si independenta sporita. Echilibrul pe rotile din spate va va permite sa va deplasati singur pe un teren denivelat, sa coborati scarile, sa coborati pante.

Aceasta este o operatie se invata sub indrumarea unui instructor calificat!
1. Sesizaţi care este punctul de echilibru al fotoliului rulant. Puneţi roţile din faţă ale fotoliului rulant pe o treaptă joasă, roţile din spate atingând marginea treptei. In

prezenţa **instructorului** care se află în spatele dumneavoastră, împingeţi roţile în spate pentru a ridica roţile din faţă de pe pământ şi balansaţi uşor şi ritmic fotoliul rulant în jurul punctului de echilibru, încercaţi apoi să menţineţi nemişcat fotoliul rulant în punctul de echilibru. Exersaţi până când stăpâniţi mişcarea.
2. Acum încercaţi singur să vă depărtaţi de treaptă şi exersaţi ridicarea roţilor din faţă de pe sol şi atingerea echilibrului. La început, până când sunteţi absolut sigur că stăpâniţi mişcarea, solicitaţi instructorului sa va asiste pentru a nu cadea cu scaunul pe spate. Dupa mai multe ore de antrenament veti stapani miscarea si o veti executa in siguranta.
Dupa ce reusiti sa stati cu rotile din fata ale fotoliului ridicate exersati in acesta pozitie – statul pe loc, deplasarea inainte, deplasarea inapoi, deplasarea in cerc.

Căderea pe spate, revenirea la verticala
Dacă simţiţi că veniţi pe spate, trageţi repede înapoi inelele de antrenare şi aplecaţi-vă în faţă. Fotoliul rulant va veni instantaneu în faţă.Dacă nu puteţi opri răsturnarea fotoliului rulant în spate, aplecaţi-vă peste roată şi puneţi mâna jos în spatele dumneavoastră, încercând să vă menţineţi cotul uşor flexat, astfel încât să poată absorbi o parte din impactul cu solul. Pentru a vă ridica, puneţi frâna din stânga, apoi apucaţi cu mâna stângă inelul de antrenare al roţii drepte şi împingeţi spre înapoi, în timp ce cu mâna dreaptă vă împingeţi în podea. Binenţeles că este nevoie de exerciţiu pentru a realiza toate acestea, dar este extrem de util!

Urcarea unei rampe şi coborârea unei pante
Urcarea unei rampe
Aplecaţi-vă în faţă şi folosiţi mişcări scurte şi puternice de propulsie. Daca staţi drept in fotoliu veţi pierde din viteză şi este posibil sa nu puteti urca rampa. Dacă vreţi să vă odihniţi, poziţionaţi fotoliul perpendicular pe direcţia de urcare a rampei.
Urcatul pantei cu spatele necesită mai puţină energie
Daca ati obosit folosind una dintre tehnici, puneti fotoliul in pozitie perpendiculara pe directia de urcare a pantei, odihniti-va si reluati folosind cealalta tehnica.

Coborarea unei pante
Coborârea unei pante se poate face pe patru roţi aplecat uşor pe spate, franand continuu daca panta este abrupta. Pentru cei cu experienta cel mai eficient mod de a cobora o pantă îl reprezintă poziţia de echilibru pe roţile din spate, astfef aveţi un control mai bun al franarii si vitezei de deplasare.

Urcarea şi coborârea obstacolelor mici (trepte, borduri)
Cu o tehnica corectă, veţi putea sa urcaţi sau sa coborâţi obstacole de dimensiuni

mici,de exemplu trepte sau borduri. Parcurgeti urmatoarele etape
1. Exersaţi ridicarea roţilor din faţă în timp ce vă deplasaţi.
2. Exersaţi cu o platformă de lemn sau în faţa unei borduri de înălţime joasă, momentul în care trebuie să ridicaţi rotile din fată, acesta fiind acela când degetele de la picioare ating platforma. Imediat ce roţile din faţă au coborat pe platformă, aplecaţi trunchiul în faţă şi împingeţi inelele de antrenare înainte pentru a ridica roţile din spate sus pe treaptă. Dupa mai multe sedinte de antrenament veti ajunge sa executati miscarea lin si rapid. Atentie la inaltimea obstacolului, daca este mai mare de 10-15 cm riscati sa va dezechilbrati sa sa cadeti pe spate.
3. Pentru a cobora o treaptă trebuie să vă folosiţi deprinderile de deplasare cu ajutorul fotoliului rulant: echilibru pe roţile din spate pe partea superioară a treptei şi rostogolire peste marginea treptei, având grijă să menţineţi fotoliul rulant în poziţia de echilibru pe roţile din spate. Dacă sunt mai multe trepte - trebuie să le coborâţi una câte una, menţinând controlul de fiecare dată când coborâţi. Când aterizaţi pe treapta de jos, trageţi înapoi de inelele de antrenare pentru a fixa roţile din spate ale fotoliului rulant de partea din spate a treptei.
Atentie aceasta operatie se invata sub indrumarea unui instructor calificat!

Urcarea şi coborârea unui şir de trepte

Scările reprezinta un impediment serios in calea unui utilizator de fotoliu rulant. Sunt necesare: îndemânare, forţă a membrelor superioare, un fotoliu rulant de tip activ şi multă antrenament pentru ca persoana care foloseşte fotoliul rulant să se poată deplasa singură în susul şi în josul unui şir de trepte. Pentru aceia care nu pot realiza acest deziderat, scările nu trebuie totuşi să reprezinte un obstacol care nu poate fi depăşit. Cu ajutorul unui instructor calificat şi printr-o tehnică corectă acest lucru poate fi realizat în condiţii de siguranţă. In cele ce urmează sunt prezentate tehnici pe care le puteţi încerca, cu ajutorul unui instructor si apoi singur pentru a rezolva această problemă. Va recomandam totusi sa urcati sau sa coborati un sir de trepte cu ajutorul unui insotitor

Urcarea unui sir de trepte singur sau ajutat

In cazul în care urcaţi un şir de trepte cu balustradă este recomandat să folosiţi o centură, pentru a vă lega trunchiul (la nivelul abdomenului) de fotoliul rulant. Poziţionaţi fotoliul rulant cu partea din spate spre trepte, aproape de bordură. In cazul în care există balustradă, prindeţi-o cu mâna cât mai aproape de fotoliu şi cu mâna cealaltă trecând peste piept în diagonală, împingeţi inelul spre înapoi. Ridicaţi fotoliul pe roţile din spate şi trageţi - este recomandat să trageţi cu ambele mâini în acelaşi timp.

Rugaţi însoţitorul să sprijine fotoliul rulant cu spatele de treapta inferioară.înclinaţi fotoliul rulant în punctul de echilibru şi trageţi în sus pe fiecare treaptă, pe rând câte una.Indicaţi însoţitorului să-şi îndoaie genunchii şi să menţină spatele drept, acesta fiind poziţia corectă şi mult mai sigură de urcare.
Dacă puteţi să ajutaţi în vreun fel, trăgând de balustradă şi/sau de inelele de antrenare, după cum s-a descris anterior, aceasta vă va ajuta să deveniţi mai puternic şi-i va uşura însoţitorului sarcina.

Coborârea unui şir de trepte – singur sau ajutat
In primul rând asiguraţi-vă că stăpâniţi tehnica coborârii unei trepte aflându-vă în echilibru pe roţile din spate. In capătul scării, stabiliţi-vă echilibrul pe roţile din spate. Menţineţi controlul fotoliului rulant, de fiecare dată când coborâţi o treaptă, trageţi spre spate inelele de antrenare şi fixaţi roţile din spate ale fotoliului rulant de partea din spate a treptei pe care tocmai aţi coborât-o.
Asiguraţi-vă că menţineţi drept fotoliul rulant şi nu permiteţi ca acesta să se deplaseze înclinat în jos.
In cazul în care coborâţi un şir de trepte cu balustradă este recomandat să folosiţi o centură, pentru a vă lega trunchiul (la nivelul abdomenului) de fotoliul rulant, prevenind astfel alunecarea din fotoliu în timpul coborârii cand va tineti cu o mana de balustrada.

Asigurati-va ca insotitorul dvs. are toate notiunile necesare ca sa va ajute in conditii de siguranta.
Rugaţi însoţitorul să echlilibreze fotoliul rulant pe roţile din spate când vă aflaţi în capul scării. Direcţionaţi-le pentru a permite rularea înainte a fotoliului rulant şi coborârea a câte o treaptă, fixând fotoliul rulant la fiecare treaptă. Asiguraţi-vă că însoţitorul dumneavoastră menţine drept fotoliul rulant şi că acesta nu începe să coboare înclinat în faţă. Indicaţi însoţitorului să-şi îndoaie genunchii şi să menţină spatele drept, acesta fiind poziţia corectă şi sigură de coborâre.
Dacă considerati ca nu sunteti in siguranta, rugaţi o a doua persoană să stea în faţa fotoliului dumneavoastră rulant, ţinând cu mâna de suportul pentru picioare.

Asamblarea fotoliului rulant
Fotoliul rulant se livreaza in general asamblat dar este posibil ca functie de model anumite componente sa trebuiasca asamblate. In general aceasta operatie este simpla, nu necesita scule deosebite.
Parti componente ce trebuie asamblate:
- suport sprijin picioare - asamblare simpla, exista suporti de fixare apoi rabateti fiecare suport in pozitia de utilizare pana cand se blocheaza. Majoritatea tipurilor

permit ajustarea lungimii in concordanta cu dimensiunile dvs. anatomice. Suportul pentru picioare poate fi marit pana cand distanta fata de sol ramane de minim 5 cm, pentru ca sa aveti un spatiu pentru depasirea obstacolelor.
- Spatarul fotoliului, poate fi pliat (in general de la jumatate) pentru transport, sau demontat. In prima varianta, depliati spatarul in pozitia de utilizare si blocati-l in aceasta pozitie. Daca este demontat, acesta se poate monta, regla in inaltime si bloca in ambele laturi prin intermediul unui surub cu piulita antidesfacere.
- Daca pneurile spate sunt gonflabile, verificati presiunea acestora cu instructiunile date de furnizor sau cu ce este inscris pe anvelopa. In general presiunea este de aproximativ 2,5-3 atm. Verificati saptamanal presiunea si mentineti-o in limitele prescrise. Un pneu desumflat duce la un consum mare de energie pentru deplasare si eate posibil sa intepati camera cu spitele rotii. Inainte de utilizare inlaturati foliile de plastic ce se gasesc pe pneuri, oricum se vor rupe rapid si va inrautatesc aderenta rotilor (fata, spate) la suprafata pe care va deplasati.
- rotile fata (la anumite modele) se pot modifica in inaltime, spatarul scaunului vine mai pe spate sau sta la verticala
- franele – la majoritatea modelelor franele se pot regla ca eficienta, astfel o frana eficienta va presa suficient de tare asupra pneului spate si va impiedica deplasarea fotoliului, dar cu cat este mai eficienta cu atat va fi mai greu de apasat pe pneu. Daca utilizatorul are probleme musculare cu membrele superioare este de preferat sa lasati franele mai “slabe” pentru a fi puse cu usurinta. Reglajul franelor se face desfacand surubul de reglaj si apropiind sau departand prin culisare corpul franei de marginea pneului spate.
Daca pneurile spate sunt gonflabile cand presiunea din ele scade, scade si eficienta franei.

Intretinere fotoliului rulant
Intretinerea fotoliului rulant nu presupune dispozitive si scule deosebite.
Rotile au rumenti capsulati cu autoungere.
Verificati periodic:
- strangerea suruburilor si piulitelor, in mod deosebit pentru roti si frane
- verificati integritatea spitelor daca nu sunt rupte, indoite, slabite
- curatati murdaria, praful noroiul le eliminati utilizand o carpa umeda si eventual cu sapun lichid; nu folositi substante sau materiale abrazive, diluanti etc
- curatati sezutul si spatarul scaunului, folositi carpa umeda si sapun lichid

Recomandări pentru menţinerea sănătăţii
Prevenirea escarelor

Escară – plaga de presiune, este provocată de presiunea prelungită exercitată asupra tesutului, de exemplu în cazul unei persoane care stă prea mult nemişcată, in general datorita lipsei de mobilitate. Escara debutează ca o pată roşie, care poate fi fierbinte atunci când o atingi. Dacă presiunea nu este imediat eliminată, escara poate deveni gravă în scurt timp. Pielea (tegumentul) incepe sa se deterioreze, apoi o rană dechisă care se poate infecta, iar dacă infecţia intră în sânge, persoana respectivă se va îmbolnăvi grav putând ajunge chiar la deces. Persoanele cu traumatisme vertebro-medulare prezintă riscul formării de escare, deoarece adesea nu au senzaţia de durere care semmnalează în mod normal unei persoane să-şi modifice poziţia şi să elimine presiunea. De fapt, una din principalele cauze ale decesului persoanelor cu traumatisme vertebro-medulare o reprezinta escarele. Dacă aveţi o escară este necesar să renunţaţi la utilizarea fotoliului rulant si sa va tratati serios plaga, medicamentos si de multe ori si chirurgical. Escarele sunt de la gradul I, faza in care se pot trata medicamentos, pana la gradul IV, rana deschisa, infectata, adanca pana la os.

Metode de preventie a escarelor
Pe fotoliul rulant
- Nu stati intr-o pozitie fixa, aveţi grijă să îndepărtaţi presiunea exercitată pe oasele şezutului la fiecare 10-15 minute. Persoanele care au paraplegie se pot ridica de pe fotoliu sprijinindu-se cu braţele de acesta sau de mânerele fotoliului.Persoanele cu tetraplegie pot fi ajutate de însoţitor să se ridice sau să se aplece înainte şi în lateral.
- Folositi o perna antiescare (antidecubit) - Folosiţi întotdeauna o pernă pentru distribuirea uniforma a presiunii pe şezut, care vă ajută la distribuirea egală a greutăţii corpului şi la reducerea presiunii într-un anumit loc. Exista perne antidecubit cu performante deosebite, cu gel fluid, cu gel si spuma cu memorie, etc
- Staţi întotdeauna corect în fotoliul rulant; orice poziţie incorectă duce la o presiune mai mare la baza coloanei vertebrale, putând duce la apariţia escarei.
- Este bine să eliminaţi buzunarele din spate ale pantalonilor sau să le coaseţi, pentru a nu păstra diverse obiecte şi a sta pe acestea.
- Verificaţi ca hainele să vă fie drepte, fără cute care să vă incomodeze si sa formeze zone de presiune asupra tegumentului.
In pat:
- daca sunteti o persoana cu predispozitie la aparitia escarelor folositi o saltea antiescare

- Intoarceţi-vă pe o parte, pe faţă sau spate din două în două ore (daca nu folositi saltea antiescare)
- Folosiţi perne pentru amortizare şi protecţie când staţi în pat şi aveţi grijă ca aşternuturile să fie uscate şi netede, partile mototolite, cutele, maresc presiunea asupra tegumentului.
In masina**:**
-Amintiţi-vă să vă ridicaţi şezutul de pe fotoliu/banchetă la fiecare 10-15 minute, pentru a reduce presiunea şi încercaţi să nu călătoriţi mai mult de o oră fără a vă schimba poziţia.
Zilnic**:**
-Verificaţi-vă cu atenţie pielea pentru a descoperi escarele, depistarea timpurie permiţându-vă eliminarea punctului de presiune şi oprirea evoluţiei escarei. Căutaţi punctele roşii sau zonele cu o temperatură mai mare. Folosiţi o oglindă pentru a verifica zonele pe care nu le puteţi vedea.

Prevenirea contracturilor

Contractura reprezintă efectul de scurtare şi încordare al unui muşchi. Contracturile pot împiedica mişcarea liberă a articulaţiilor şi pot duce la o deformare permanentă. Contracturile apar ca urmare a lipsei îndelungate de mişcare şi afectează articulaţiile.
Persoanele care stau în fotoliul rulant riscă să facă contracturi la nivelul articulaţiilor paralizate, datorită faptului că stau în poziţia şezând. Multe persoane încep să aibă o deformatie numită "căderea labei piciorului", dacă suportul pentru picioare nu a fost reglat corect şi dacă picioarele sunt lăsate să atârne.
Masuri de prevenire a contracturilor:
- Mişcări pasive şi active - menţineţi-vă articulaţiile în formă mişcându-le zilnic. Mişcaţi braţele şi picioarele în măsura în care acest lucru este posibil, iar la nevoie cereţi ajutorul însoţitorului. Aveţi grijă să lucraţi cu acele părţi ale corpului pe care nu le folosiţi în mod natural în timpul zilei, cum ar fi degetele picioarelor, gleznele, genunchii, şoldurile (în cazul paraplegiei), precum şi degetele mâinii, pumnul, coatele şi umerii (în cazul tetraplegiei).
- Poziţionare corectă - asiguraţi-vă că picioarele vă sunt aşezate pe suportul pentru picioare, aşa încât talpa piciorului să formeze un unghi cât mai apropiat de 90° cu gamba, de asemenea unghiul format între gambă şi coapsă să şi că staţi în fotoliul rulant într-o poziţie corectă. Dacă adoptaţi o poziţie incorectă, aceasta poate deveni treptat fixă.

Alimentatia:

- O greutate adecvată şi o alimentaţie sănătoasă este importantă pentru toată lumea, iar pentru un utilizator de fotoliu rulant este deosebita.
Dacă sunteţi supraponderal riscaţi ca presiunea suplimentară datorată greutăţii excesive să favorizeze apariţia escarelor, iar împingerea fotoliului rulant să devină mai dificilă. Dacă sunteţi subponderalapar alte probleme - persoanele slabe pot de asemenea să facă escare, deoarece nu există o "amortizare" suficientă între os şi piele. Dacă staţi nemişcat toată ziua în fotoliul rulant, digestia este de asemenea îngreunată, fiind necesară o cantiate suplimentară de celuloză.
- Urmăriţi ca dieta dumneavoastră să fie variată, incluzând alimente din fiecare din următoarele grupuri:
Proteine - carne, lapte, ouă, brânză, peşte, nuci şi fasole;
Carbohidraţi - pâine, cartofi, paste făinoase şi orez;
Grăsimi şi uleiuri - este necesară numai o cantitate mică, aşa încât nu faceţi excese!
-Alimente nedigerabile - acestea fovorizează o bună digestie- pâine integrală, fasole, mazăre, linte, cartofi;
- Vitamine şi substanţe minerale - fructe şi legume proaspete, carne şi lapte; Beţi cat mai multa apa
- Cu cât faceţi mai multe exerciţii, cu atât consumaţi mai multă energie şi aveţi nevoie de o alimentaţie corespunzătoare. Dacă mâncaţi mai multe alimente, decât folosiţi sub formă de energie - acestea se vor depozita sub formă de grăsime şi veţi lua în greutate. Dacă mâncaţi prea puţin, organismul va arde grăsimea depozitată şi veţi scădea în greutate.