



Uso adecuado de la silla de ruedas



Hospital Infantil Universitario de San José

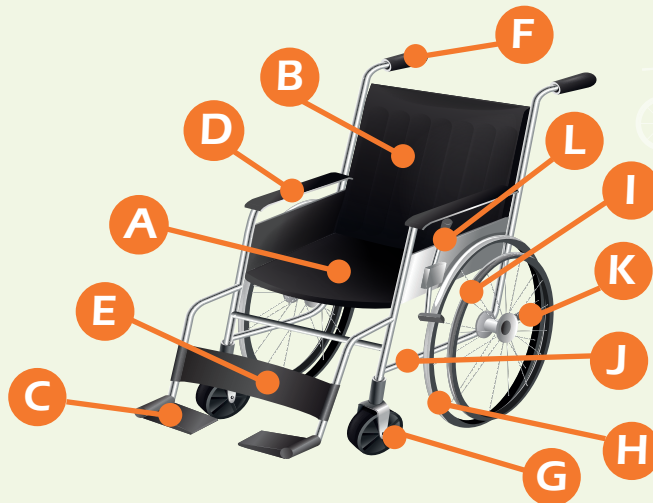
Qué es una silla de ruedas?

Una silla de ruedas es una ayuda técnica que permite el desplazamiento de aquellas personas con problemas de locomoción o movilidad reducida, debido a una lesión o enfermedad física, siendo una silla de cuatro o tres ruedas adaptada.

¿Cómo abrir una silla de ruedas?

Deberá abrirla desde los brazos de la silla, apoyando las palmas en los dos lados del asiento, llevándolo hacia afuera y hacia abajo.

MANEJO DE LA SILLA DE RUEDAS



Partes de la silla de ruedas

- | | |
|----------------------------------|---------------------------------|
| A. Asiento. | H. Ruedas traseras propulsoras. |
| B. Respaldo. | I. Aros propulsores |
| C. Reposapiés. | J. Barras de cruceta. |
| D. Reposabrazos. | K. Barras de inclinación. |
| E. Reposapiernas. | L. Frenos. |
| F. Empuñadura de empuje. | |
| G. Ruedas delanteras giratorias. | |

Subir y bajar escaleras y/o escalones con asistencia

Subir y/o bajar un peldaño

- ▶ Empujar suavemente la silla hasta el borde del escalón.
- ▶ Inclinar la silla, empujando con el pie una de las barras de apoyo.
- ▶ Bajar sobre las dos ruedas grandes, sin embargo, si el peldaño está demasiado alto bajar de espalda.

- ▶ Colocar la silla perpendicularmente a la acera.
- ▶ Apoyar el pie sobre una de las barras de apoyo para inclinar la silla hacia atrás y levantar así las ruedas pequeñas.
- ▶ Desplazarlo hacia el frente colocando las ruedas pequeñas sobre la acera.
- ▶ Para hacer bajar la silla llévela suavemente sobre cada uno de los escalones.
- ▶ Emplear el cuerpo como contrapeso al de la silla y su ocupante.

Subir y/o bajar una escalera

Utilice dos ayudas si:

- ▶ Si las ruedas grandes están ubicadas en la parte de adelante.
- ▶ Si la persona que va sentada en la silla tiene un peso considerable de difícil manipulación.

Recuerde:

agarrar la silla siempre por la estructura más fuerte para levantarla.



Postura en la silla de ruedas

Es muy importante adoptar una postura que sea correcta y cómoda, sobre todo en usuarios que estarán permanentemente en la silla de ruedas. Por ello es conveniente adaptar la silla a las necesidades individuales de cada usuario, logrando:

- ▶ Mantener una buena alineación de la columna.
- ▶ Mantenga un cinturón de seguridad atado en su abdomen.
- ▶ Mantener la espalda apoyada al respaldo y la cola completamente corrida hacia atrás.
- ▶ Tener buen equilibrio desde la posición de estar sentado.
- ▶ Prevenir las úlceras por presión por postura prolongada.
- ▶ Facilitar la movilidad de los brazos.
- ▶ Facilitar el trabajo de los acompañantes.

Recomendaciones generales

- ▶ Antes del primer uso y para evitar caídas y situaciones peligrosas, es recomendable practicar en terrenos planos, se recomienda hacerlo acompañado.
- ▶ Para el uso de la silla compruebe que todos los componentes están bien sujetos y en buen estado.
- ▶ Tenga en cuenta que las partes tapizadas de la silla pueden calentarse y causar lesiones en la piel. Tape esas zonas o proteja la silla de ruedas de la radiación solar.
- ▶ La silla de ruedas no debe transportar a varias personas o cargas.
- ▶ Evite ubicar los surcos en el asfalto, rieles o estancamientos similares, si no puede esquivarlos, debe cruzarlos en un ángulo recto (90°).
- ▶ Evitar movimientos corporales que cambien el centro de gravedad y puedan provocar una caída.



- ▶ Evite empujar sin frenar hacia un obstáculo (escalón, bordillo), ya que el ocupante podría caer hacia delante.
- ▶ Para superar obstáculos utilice rampas.
- ▶ Para subir y bajar nunca se apoye en las plataformas de los reposapiés.



HOSPITAL INFANTIL
UNIVERSITARIO
DE SAN JOSÉ

Informes

Servicio de Rehabilitación
PBX: 4377540 - 2501583 • Ext: 1175

Manos cálidas y confiables

www.hospitalinfantildesanjose.org.co

