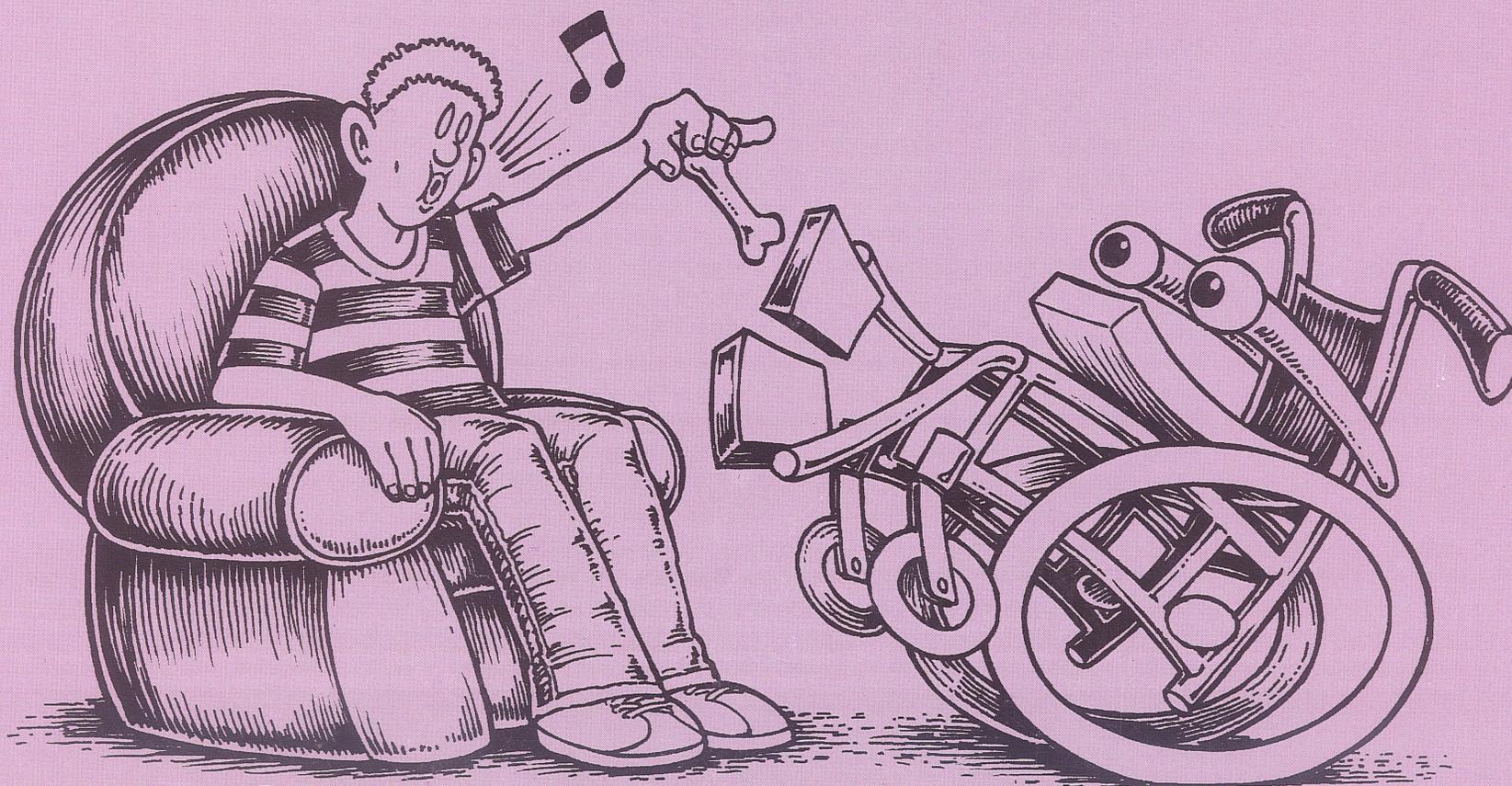


ПОСІБНИК ДЛЯ ПІДГОТОВКИ КОРИСТУВАЧА ІНВАЛІДНИМ ВІЗКОМ З РУЧНИМ ПРИВОДОМ

Підготували Пітер Аксельсон, Деніз Ямада Чесни, Жан Мінкель та Аніта Перр
Видали Кетлін Вонг та Мінді Пастернак



СЛАУ © 98

ПОСІБНИК
ДЛЯ ПІДГОТОВКИ
КОРИСТУВАЧА
ІНВАЛІДНИМ ВІЗКОМ
З РУЧНИМ
ПРИВОДОМ

ПОСІБНИК ДЛЯ ПІДГОТОВКИ КОРИСТУВАЧА
ІНВАЛІДНИМ ВІЗКОМ З РУЧНИМ ПРИВОДОМ
ПАКС Пресс
Поштова скринька 8317
Санта Круз, СА 95060-8317

Цей посібник був підготований завдяки гранту від Фондації освіти та тренування осіб з пошкодженням спинного мозку Паралізованих Ветеранів Америки

ПАКС Пресс є підрозділом Бенефішал Дізайнз Інкорпорейтед

Авторське право ПАКС Пресс від 1998 року

ISBN 1-882632-10-9

Всі права застережені. Жодна частина цієї книжки, яка захищена авторським правом, не може бути репродукована чи скопійована у будь-якій формі чи будь-якими засобами – графічними, електронними чи механічними, включаючи фотокопіювання, перезаписування, друкування чи залишена на зберігання або відновлена – без попереднього письмового дозволу видавця.

Підготували Пітер Аксельсон, Деніз Ямада Чесни,
Жан Мінкель та Аніта Перр

Ілюстрації Клей Батлер

Дизайн Кетлін Вонг, Пітера Аксельсона та Вейн Райт

Видали Кетлін Вонг та Мінді Пастернак

Цей посібник роздається безкоштовно громадським організаціям неповносправних, учбовим і медичним установам, самим неповносправним, які користуються інвалідними візками та членам їх родин.

Випуск цього посібника українською мовою був можливий завдяки Каліфорнійському Товариству Допомоги Україні та загальному дозволу авторів на передрук та розповсюдження копій на безкоштовній основі вищезгаданим установам та особам.

Подяка за переклад завідувачу кафедрою фізичної реабілітації Львівського державного інституту фізичної культури, кандидату біологічних наук, доценту Андрію Вовканичу.

Подяки

Цей посібник був підготований завдяки гранту від Фондації освіти та тренування осіб з пошкодженням спинного мозку Паралізованих Ветеранів Америки

Ми хотіли би подякувати багатьом людям, чия допомога та кваліфікація зробила можливим підготовку цього посібника.

Рецензенти посібника та члени групи підготовки

<i>Керол Адлер</i>	Медичний центр “Санта Клара Веллі”
<i>Браян Аракакі</i>	Медичний центр “Сейнт Джуд”
<i>Марті Болл</i>	
<i>Майкл Буш</i>	
<i>Френкі Кессіді</i>	Госпіталь Крейга
<i>Рорі Купер</i>	Медичний центр “Хайленд драйв VA”, Пітсбург
<i>Дональд Істмед</i>	Медичний центр для дітей “Ле Бонер”
<i>Гейл Жілінській</i>	Госпіталь Крейга
<i>Джіл Хорі</i>	Корпорація “Інвакеар”
<i>Майкл Хекротт</i>	РМС Кертіса
<i>Сюзен Джонсон-Тейлор</i>	
<i>Р.Лі Кірбі</i>	Університет у Делхаузі
<i>Кей Кох-Херст</i>	Техаський дитячий госпіталь “Скоттіш Райт”
<i>Бетті Крафл</i>	Госпіталь Крейга
<i>Девід Кройтз</i>	Центр Шеперда
<i>ЛеНі Лібертро</i>	
<i>Майкл Молескі</i>	
<i>Дороті Нері</i>	Університет Канзас
<i>Луно Квіторіано</i>	Паралізовані ветерани Америки Університет південної Міссісіпі
<i>Росс Роджерс</i>	Уряд Теннесі Веллі
<i>Джон Шатслейн</i>	Амерікен Хоум Хелс Інкорпорейтед
<i>Джулі Стюард</i>	Університет Канзас

ЗМІСТ

Розділ 1:

ЗАГАЛЬНІ ВМІННЯ 7

1.1. Інструкція з експлуатації 8

1.2. Монтаж і підготовка 9

Типи візків 10

Компоненти візків 11

1.3. Звертання по допомогу 20

Визначення поняття "допомога" 20

Хто може допомогти? 20

Як звертатись по допомогу 22

Опис безпечної механіки тіла 23

Коли ви не хочете чи не потребуєте допомоги 24

1.4. Усвідомлення ваших обмежень 25

Переміщення вашої ваги вперед 25

Переміщення вашої ваги назад 26

Переміщення вашої ваги вбік 27

1.5. Розташування коліщат 28

Зміна розташування коліщат 28

1.6. Зменшення тиску 30

Зміщення тіла вперед 30

Зміщення тіла вбік 31

Підйом тіла 32

1.7. Досягання, нахил і піднімання 33

Досягання предметів збоку 34

Досягання предметів спереду 34

1.8. Пересування вашого візка 37

Розташування рук 37

Базовий поштовх 38

Рух з чергуванням рук 39

Рух назад 39

Повороти 39

1.9. Балансування 41

Часткове балансування 42

Точка рівноваги 42

Балансування 43

Перехід до балансування 44

Перехід до балансування під час руху 44

Переміщення в позиції балансування 44

Розділ 2:

НАВИЧКИ УПРАВЛІННЯ 47

2.1. Гладкі поверхні 48

2.2. Пороги та перешкоди 49

2.3. Двері та вузькі проходи 53

Двері, які відкриваються вручну 54

Двері, які ковзають 57

Послідовно розташовані двері 58

Двері з двох стулок 59

Вузькі двері 59

Автоматичні двері 61

Двері що обертаються і турнікети 61

Двері з предметами довкола них 62

Вузькі проходи	62
2.4. Нерівні поверхні	65
Тверді нерівні поверхні	66
М'які поверхні	66
Переїзд на чотирьох колесах	66
Переїзд у позиції балансування	67
2.5. Пандуси	69
Підйом по пандусу	69
Спуск по пандусу	72
Поворот на пандусі	76
2.6. Бокові ухили	78
2.7. Узбіччя	80
Спуск по узбіччю	81
Підйом узбіччям	83
2.8. Бордюри	85
Підйом на бордюр	85
Спуск з бордюру	89
2.9. Сходи	92
Підйом сходами з допомогою	93
Спуск сходами з допомогою	96
2.10. Ліфти та підйомники	99
Виклик ліфта	99
Їзда в ліфті	100
Розташування в ліфті	101
Транспортні платформи	103
2.11. Ескалатори	104
Підйом ескалатором з допомогою	104
Спуск ескалатором з допомогою	105
2.12. Колії та решітки	107
Переїзд через залізничну колію та трамвайну лінію	107
Переїзд через решітки	109

Розділ 3:

НАВИЧКИ ДІЙ ПІД ЧАС НАДЗВИЧАЙНИХ СИТУАЦІЙ 111

3.1. Падіння та піднімання 112

Падіння 112

Піднімання 114

3.2. Процес евакуації 121

Розробка плану евакуації 122

Особиста невідкладна допомога 122

Розділ 4:

Особливі ситуації 123

4.1. Планування вашого маршруту 124

Проміжні зупинки 124

Літаки, поїзди та автомобілі 124

Винайняті транспортні засоби 125

4.2. Переїзд через вулицю 126

4.3. Безпека у нічний час 130

Загальні зауваження 130

Помітність 131

Знаряддя на випадок надзвичайної ситуації 131

Захистіть себе 131

Пересування 131

4.4. Прогулянки 133

Небезпечні моменти прогулянок 133

Підготуйтеся до вашої прогулянки 133

Заходи убезпечення 134

4.5. Мандрування 136

Поради стосовно планування мандрівки 136

Номери в готелях	137
Туалети	137
Нове оточення	138
4.6. Погода	139
Опади	139
Сонце	141
Вітер	142
4.7. Перевезення	143
Автомобілі	143
Керування	144
Таксі	144
Мікроавтобуси, автобуси і поїзди	144
Посадка і висадка	145
Їзда	145
Автобуси і поїзди	145
Літаки	146
Розділ 5:	
МЕХАНІКА ТІЛА	149
5.1. Самозахист	150
Розташування тіла	150
Використання безпечної механіки тіла	151
5.2. Визначення обмежень і пропонування допомоги	153
Як сказати "Ні"	153
Пропонування допомоги	154
Додаток А:	Акт "Американці з неповносправністю" від 1990 року
	156
Додаток Б:	Пристосування
	158
Додаток В:	Літературні та інші джерела інформації
	168

Вступ

Ті, хто користується інвалідним візком для їзди чи переміщення, значною мірою залежать від своїх навичок керування візком для забезпечення реалізації основних життєвих завдань. Різноманітні типи оточуючого середовища, з якими люди стикаються щодня, ставлять комплексні вимоги до навичок та забезпечення безпеки перед користувачами візків та їх помічниками. На жаль, багато людей не були належним чином підготовані для безпечного і ефективного користування своїми візками. Неправильні навички дуже часто призводять до падінь та серйозного травмування як користувачів візків так і їх помічників.

Ця книжка розроблялась для використання користувачами візків, членами їх родин, друзями, опікунами та будь-ким, хто може потребувати вичерпної інформації про навички використання візків з ручним приводом. Ілюстровані інструкції показують користувачам візків як давати собі раду в домашній обстановці, з переешкодами та при їзді поза приміщенням. До тексту включені загальні поради стосовно підготовки до подорожування, на випадок надзвичайних та інших ситуацій. Окрім того, посібник містить інструкції як технічно правильно надавати допомогу та опис прогресуючого освоєння нових маневрів. Розглянуті принципи дозволять читачам оволодіти відповідними звичками пересування та надання допомоги, які можуть бути застосовані для будь-яких навичок пересування, які можуть бути розроблені в майбутньому.

Сподіваємось, що навички та інформація, викладені у цьому посібнику, допоможуть збільшити незалежність користувачів візків, зменшити число нещасних випадків з візками, які спричинені браком навчання і підготовки та обмежити розчарування, яке виникає у тих, хто отримує або надає невідповідну чи неправильну допомогу. Навички роботи з візком та інструкції, які наведені у цій книжці, були укладені з допомогою експертів з використання візків та професіоналів-реабілітологів. Ці досвідчені люди внесли вклад у опис техніки використання візків, змісту матеріалу та ілюстрацій.

Як користуватись цією книжкою

Ми радимо тим, хто є початкуючим користувачем інвалідного візка чи має обмежене знайомство з ним, перечитати цей посібник від початку до кінця, щоб ознайомитися з усіма аспектами їх використання. Ті, хто є більш досвідченим користувачем, чи більш докладно знайомий з візком, можуть віддати перевагу вибору зі змісту тем, які їх особливо зацікавили.

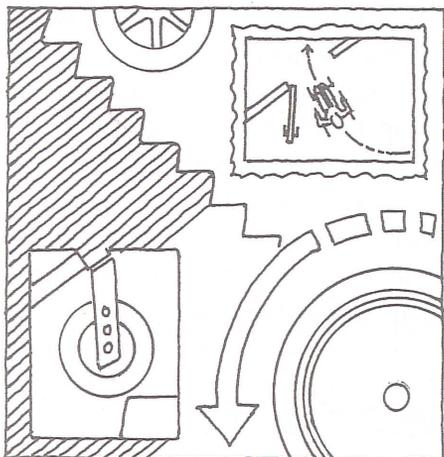
Багато ілюстрацій мають білі і/або чорні стрілки. Білі стрілки позначають напрям руху. Чорні – позначають напрям, у якому користувач візка повинен обернути колеса чи ободи коліс.

Попередження

Ця книжка базується на матеріалах роботи, яка була підтримана Фундацією освіти та тренування осіб з пошкодженням спинного мозку Паралізованих Ветеранів Америки та Бенефішал Дізайн Інкорпорейтед. Будь-які думки, висновки чи рекомендації викладені тут є такими, що висловлені членами робочої групи та експертами з користування інвалідними візками, які надавали консультації під час укладання книжки і не обов'язково відображають погляди чи стратегію організацій-донорів або, навіть, самих авторів. Бенефішал Дізайн Інкорпорейтед та Паралізовані ветерани Америки не підтримують чи не рекомендують жодного конкретного навичку, описаного у цьому посібнику і не несуть відповідальності за жодні травми чи смертельні випадки, які можуть трапитись як наслідок тренування чи реалізації на практиці цих варіантів техніки.



Інвалідні візки розробляють настільки малого розміру, наскільки це можливо, щоб відповідати особливостям квартирно-го середовища, а тому вони можуть бути нестійкими і вимагають вмінь, щоб керувати ними в умовах навколишнього середовища. Ми намагалися включити до цієї книжки всі навички керування інвалідним візком з ручним приводом, про які нам було відомо, незалежно від можливої небезпеки, пов'язаної з їх виконанням на практиці. Багато навичок, описаних у цій книжці, зазвичай вимагають значного набору умінь та/або сили для свого безпечного виконання. Багато з описаних ризикованих вправ, таких як підйом чи спуск зі сходів та ескалаторів, повинні виконуватись користувачами візків лише за надзвичайних обставин. Неправильне виконання цих вправ може спричинити серйозні травми чи загибель, якщо ви не маєте належного досвіду користування візком, фізичної можливості чи допомоги. Для деяких людей падіння з візка може завершитись серйозною травмою чи смертю. Якщо ви хочете здійснити ці маневри запевніть попередньо допомогу спеціаліста з фізичної реабілітації, сертифікованого надавача реабілітаційних послуг чи постачальника візків, який має досвід з підготовки людей у візках. Будьте особливо обережні під час тренування і реалізації техніки їзди, описаних в цій книжці. Завжди запевніть присутність добре фізично підготованих помічників, коли починаєте опанування новою більш складною технікою чи коли виконуєте вправу перший раз. Пам'ятайте, що допомога користувачу інвалідним візком у якості спостерігача, помічника чи страхувальника може закінчитись вашим серйозним травмуванням. Щоб оволодіти належними навичками помічника чи страхувальника для роботи з користувачами інвалідних візків зверніться по допомогу до спеціаліста з фізичної реабілітації, сертифікованого надавача реабілітаційних послуг чи досвідченого постачальника візків.



Якщо ви новачок у користуванні інвалідним візком, вам захочеться ознайомитися з вашим новим придбанням. Оскільки немає жодного швидкого і легкого методу оволодіння навичками пересування у інвалідному візку, окрім практики, Розділ 1 надає вам основну інформацію, щоб ви могли почати використовувати ваш візок настільки ефективно, наскільки це можливо.

Цей довідник не охоплює всіх багатьох різноманітних способів переміщення, які повинна знати людина для того, щоб бути незалежною у інвалідному візку. Спеціалісти з фізичної реабілітації повинні навчити переміщенням з візка у ванну, до туалету, на ліжко, тощо. У цьому посібнику обговорюються лише переміщення з підлоги на візок, які можуть ймовірно зустрітись у надзвичайних ситуаціях.

Перед тим, як розпочати практикування рухової діяльності, описаної в цьому розділі, перечитайте застереження на попередній сторінці, щоб довідатись про ризик, який його може супроводжувати. Пам'ятайте, що для деяких осіб, які пересуваються у інвалідному візку, падіння може спричинити важкі травми чи загибель.

РОЗДІЛ

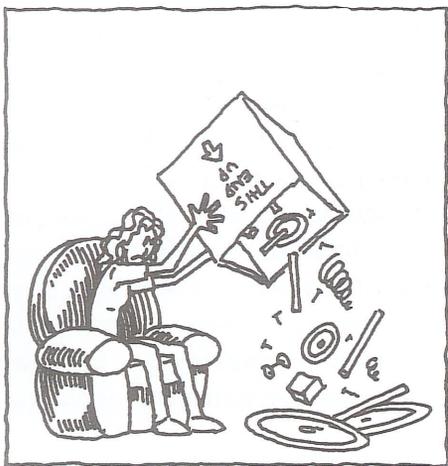
1

ЗАГАЛЬНІ ВМІННЯ

<i>У цьому розділі:</i>	
Інструкція з експлуатації	8
Монтаж і підгонка	9
Звертання по допомогу	20
Усвідомлення ваших обмежень	25
Розташування коліщат	28
Зменшення тиску	30
Досягання, нахил і піднімання	33
Пересування вашого візка	37
Балансування	41

ПІДРОЗДІЛ 1.1

ІНСТРУКЦІЯ З ЕКСПЛУАТАЦІЇ



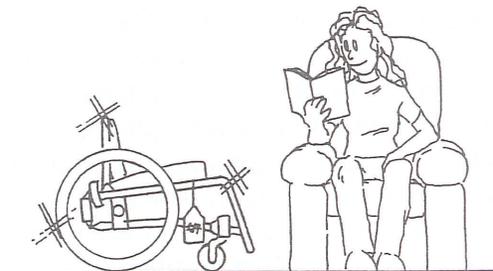
Як і з кожною іншою новою річчю, ви повинні перечитати та ознайомитися з інструкцією з експлуатації перед тим, як почати використовувати інвалідний візок. Хоча різні моделі візків можуть здаватись подібними, кожна з них має єдиний у своєму роді набір властивостей та пристосовань, секрети яких знаходяться всередині брошурки, яка надходить разом з візком. Ви можете бути травмовані і/або ваш візок може бути пошкоджений, якщо він складений або використовується неправильно. Щоб уникнути цього, виділіть трохи часу на те, щоб вивчити ваш вірний транспортний засіб перед тим як виїхати на ньому помилуватись заходом сонця.

Перечитайте інструкцію з експлуатації від початку до кінця. Інформація, яка в ньому міститься, є дуже важливою. Більшість інструкцій подає інформацію з наступних розділів:

- Техніка безпеки і використання
- Складові частини
- Аксесуари
- Регулювання, які можете зробити ви самі
- Регулювання, які повинен зробити постачальник
- Технічне обслуговування
- Гарантійні зобов'язання
- Інструкції з монтажу

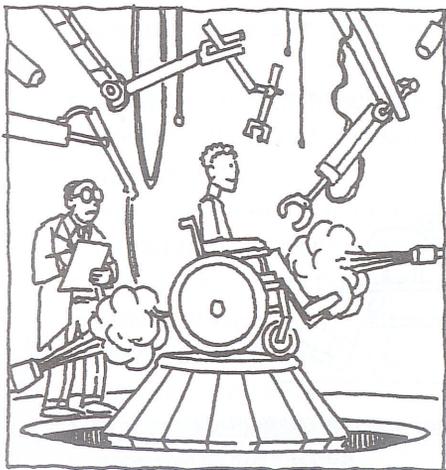
Якщо у вас виникають якісь питання, коментарі чи скарги щодо збирання, регулювання, використання інвалідного візка, чи з приводу якогось іншого пункту інструкції з експлуатації, зверніться до постачальника чи виробника візків. Не намагайтесь відрегулювати компоненти візка, якщо ви не до кінця зрозуміли вказівки з інструкції з експлуатації, оскільки ваші дії можуть порушити умови гарантійних зобов'язань. Не користуйтесь вашим візком аж доки він не буде належним чином зібраний і підігнаний.

Ознайомтесь з інструкцією з експлуатації, щоб отримати якомога більше від вашого візка.



ПІДРОЗДІЛ 1.2

МОНТАЖ і ПІДГОНКА



Пам'ятаючи про ті години, які ви будете проводити у своєму інвалідному візку, ви повинні замовити варіант, який відповідав би особливостям вашого тіла. У правильно підігнаному візку більш комфортно сидіти, його маневреність стає більш ефективною, а стресові впливи на скелет чи на м'язи, які спричиняються неприродними рухами під час пересування, зменшуються. Те як ви підготуєте свій візок значно впливатиме на ваш комфорт, позу, рівновагу та здатність ним користуватись.

У відповідно підігнаному візку ви повинні мати досить простору для ваших ніг, щоб вони помістилися під більшістю столів. Ваші підніжки повинні знаходитись достатньо далеко від землі, щоб уникнути ударів об перешкоди на вашому шляху. Переконайтеся, що під час проведення регулювання ваша подушка для сидіння, спинка та інші засоби, що забезпечують підтримання пози, знаходяться на своєму місці. Будь-яка одна зміна у структурі вашого візка вплине на відповідність підгонки всіх інших компонентів, отож будьте готові витратити досить значну кількість часу на ці вирішальні операції. У найкращому варіанті ви повинні запевнити допомогу спеціаліста з фізичної реабілітації чи досвідченого постачальника інвалідних візків під час регулювання вашого візка. Після кожної підгонки проведіть тестовий проїзд візком по пандусах, поверхнях різної структури та ухилах, щоб пересвідчитись, чи все відповідає вашим потребам під час пересування.

Кожного разу, коли ви змінюєте композицію вашого візка, перевірте за присутності спостерігача вашу рівновагу у передньому, задньому та бічному напрямках, щоб переконатись, що він діє таким чином як вам потрібно (У Підрозділі 1.4. "Усвідомлення ваших обмежень" описано як визначити ваші обмеження щодо рівноваги).

Оптимальна поза для сидіння для більшості користувачів інвалідними візками забезпечується при куті між сидінням і спинкою 90-100° та куті в колінному суглобі – 90-120°. На малюнку показано кут між сидінням і спинкою 90° і кут в колінному суглобі – 120°.

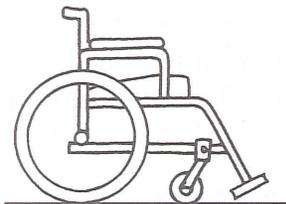


Типи візків

Так само як і у випадку автомобілів запозятливі винахідники розробили багато різних фасонів та моделей інвалідних візків. Кожна з них розроблена з різною метою та дає можливість здійснити різні типи регулювання.

Стандартний візок

Стандартні візки, або як їх ще називають складські чи госпітальні, є хромованими алюмінієвими робочими конячками без жодних викрутасів, які, зазвичай, можна зустріти у лікарнях, будинках для перестарілих та в аеропортах. Стандартні візки розроблені з максимальною простотою у використанні та достатньою витривалістю, щоб вижити в умовах лікарні. Боковинки та підніжки стандартного візка, зазвичай, приварені до рами і не можуть бути пересунуті чи зняті. Одне і те ж крісло часто використовується більш, ніж однією особою. Стандартні візки переважно придатні для короткотермінового або не надто частого використання, але забезпечують дуже незначні можливості для внесення змін під час регулювання. Більшість змін та регулювань здійснюється шляхом заміни обладнання.



Стандартний візок.

Зміни, які можна легко зробити у стандартному візку включають:

- зміну типу і розміру задніх коліс
- зміну типу і розміру передніх коліщат
- зміну розташування підніжок (переважно лише регулювання довжини)
- зміну оббивки

Візок зі спинкою, що відхиляється

Візок зі спинкою, що відхиляється, часто використовують люди, які використовують силу тяжіння для забезпечення рівноваги свого тіла, які не можуть підтримувати позу прямосидіння або потребують відхилитися назад, щоб зменшити тиск на сидищі. Задні колеса візка зі спинкою, що відхиляється, розташовані дещо далі назад, а візок може мати встановлені запобіжники від перекидання, які не дозволяють йому перевернутись назад. Запобіжники від перекидання є коліщатами невеликого діаметру, які кріпляться позаду візка, щоб надати йому більшої рівноваги у задньому напрямку.



Візок зі спинкою, що відхиляється.

Візки, які забезпечують вертикальне регулювання осі

На додачу до змін, які можливі у стандартному візку та візку зі спинкою, що відхиляється, деякі моделі також забезпечують декілька вертикальних позицій для регулювання розташування осей передніх і задніх коліс.

Переміщення осі задніх коліс вгору чи вниз змінить:

- кут сидіння
- кут передніх коліщат
- положення рами
- вашу здатність дотягнутись до ободів коліс

Багатофункціональні візки

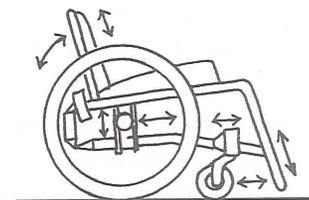
Подібно до сидінь люксових автомобілів багатофункціональні візки випускаються з цілим букетом можливих регулювань і значно легшою можливістю здійснення підгонки, ніж у стандартного чи візка зі спинкою, що відхиляється. Цей тип візків наявний з жорсткою рамою і рамою, що складається.

Можливості для регулювання у багатофункціональному візку включають зміни:

- численні можливі вертикальні і горизонтальні позиції розташування задніх коліс
- кута сидіння
- положення і кута передніх коліщат
- довжини і розташування підніжок
- кута відхилення спинки
- розташування і типу колісних замків
- ширини сидіння
- глибини сидіння
- відстані між поверхнею і сидінням
- розвалу задніх коліс

- висоти боковинок
- типу і розміру задніх і передніх коліс.

Цей посібник містить опис належних параметрів для кожного виду регулювання. Зміна чи регулювання однієї частини вашого візка часто змінює позицію іншої. Вам, напевно, потрібно буде здійснити регулювання в кілька етапів, щоб досягнути необхідного результату.



Багатофункціональний візок.

Компоненти візків

Більшість інвалідних візків з ручним приводом складається з таких компонентів:

задні колеса	передні коліщата
шини	боковинки
ободи для поштовху	підніжки
колісні замки	спинка

Матеріал, дизайн і регулювання цих компонентів впливатимуть на можливість та придатність візка.

Задні колеса

Для візків з ручним приводом наявні різні типи задніх коліс. Більшість є або зі шпичцями або цільні. Цільні колеса, зазвичай, виготовляють з твердого пластику і переважно мають лише п'ять або шість литих ребер між втулкою і ободом. Цільні колеса, фак-

тично, не потребують обслуговування та більш довговічні, ніж колеса зі шпичками, але, зазвичай, є важчі.

У колесах зі шпичками тонкі металеві прутки чи шпички з'єднують втулку з ободом. Більшість коліс має 38 шпичок. Колеса зі шпичками потребують більшого догляду, ніж цільні, оскільки шпички можуть розхитатися, зламатися чи випасти. Усі шпички повинні знаходитися на своєму місці і бути рівномірно натягнуті інакше колесо може втратити округлість. Ключ, який використовують для підтягування шпичок у велосипеді, може бути використаний і для коліс інвалідного візка.

Розмір задніх коліс також впливає на можливості візка. Більшість має у діаметрі 24 дюйми. Розмір колеса визначає положення ободів для поштовху відносно ваших рук, впливаючи на вашу здатність приводити крісло в рух. Більші колеса, зазвичай, легше діставати і вони є більш енергетично ефективні з точки зору приведення в рух, особливо під час їзди через перешкоди і по нерівній поверхні.

Задні колеса, які можна знімати, роблять легшим транспортування і зберігання вашого візка. Осі, які забезпечують швидке зняття, дозволяють вам знімати ваші задні колеса за кілька секунд без жодних інструментів.

Колесо зі шпичками.



Шини

Шини для задніх коліс візка бувають або заповнені повітрям (пневматичні) або суцільні (безповітряні). Для забезпечення оптимального функціонування пневматичних шин всередині необхідно підтримувати певний тиск повітря. Якщо ви матимете пневматичні шини, то вам, напевно, доведеться кожного разу брати з собою набір для клеєння латок, насос і/або запасну камеру. Пневматичні шини, зазвичай, забезпечують більш амортизовану, гладку їзду і їх легше приводити в рух, ніж суцільні. Однак, протектор у пневматичних шинах має тенденцію зношуватися швидше, ніж протектор у суцільних. Скати пневматичних коліс можна наповнити твердими вкладеннями замість камер.

Суцільні шини мають пористу серцевину, яку називають наповненням, що не сплющується. Суцільні шини потребують зміни лише коли зношується протектор. Оскільки суцільні шини є більш жорсткі, ніж пневматичні і не мають властивості поглинати удар вони забезпечують більшу тряску під час їзди. Зазвичай, суцільні шини рекомендують лише для використання всередині приміщення.

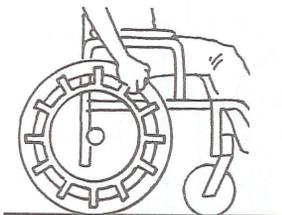
Протектор також впливає на можливості візка. Рифлені шини мають переваги під час їзди по нерівній поверхні оскільки забезпечують краще використання тяги. Але ці ж рифлені протектори, які забезпечують таке добре зчеплення з поверхнею, набирають більше грязюки, снігу і бруду, ніж гладенькі. Під час їзди по рівній поверхні рифлені шини вимагають прикладання більших зусиль для переміщення візка, ніж гладкі. Гладкі шини є більш маневреними на твердій рівній поверхні, але роблять більш важкою їзду по нерівній поверхні. Ширші шини добрі для їзди по нерівній поверхні, у той час як вузькі краще себе показують на твердій рівній поверхні.

Ободи для поштовху

Обід для поштовху, зазвичай, кріпиться до колеса недалеко від його обода. Прокладка на болті, який кріпить обід для поштовху до колеса, дає вам місце для охоплення обода пальцями. Ви можете скористатись коротшою прокладкою, щоб притягнути обід ближче до колеса. Це зменшить загальну ширину візка, але зробить важчою можливість доброго охоплення обода. Довша прокладка спрощує цю можливість

Металеві ободи для поштовху часом важко використовувати, оскільки вони слизькі і можуть бути дуже холодними, особливо зимою. Ободи, вкриті гумою чи шкірою, можуть покращити можливість їх охоплення та дозволять здійснити сильніші поштовхи, але додаткове тертя може змусити ваші долоні “горіти” під час спуску з гори. Покриття також може зноситися через повторне тертя об кути предметів чи об вузькі дверні проходи.

Ободи для поштовху з виступами можуть полегшити здійснення поштовху особам з ослабленою функцією рук. Виступи можуть відходити під кутом по вертикалі чи по горизонталі, щоб забезпечити пристосування до різних стилів здійснення поштовхів.



Обід для поштовху з виступами.

Колісні замки

Колісні замки часом називають гальмами. Колісні замки, зазвичай, наявні у низько- та високомонтованому варіантах і вибираються, коли ви замовляєте крісло. Низькомонтовані колісні замки менше заважають вашим рухам. Відкидні замки є більш бажаними, оскільки використовуючи їх ви можете уникнути ударів ваших великих пальців об них, коли здійснюєте штовхання колеса. Деякі виробники розробили колісні замки, які монтуються під сидінням, отже вони не потрапляють на траєкторію поштовху. Колісні замки не є динамічними гальмами, які можуть бути застосовані під час руху і утримуватимуть візок на місці тільки тоді, коли є добре підігнані. Вони не утримають візок від ковзання. Вам потрібно буде переставити колісні замки після того як ви зміните розташування задніх коліс чи тип шин, щоб забезпечити їх ефективну роботу. Звертеся з вашою інструкцією з експлуатації та дотримуйтесь інструкцій виробника, щоб визначити наскільки глибоко колісні замки мають занурюватись в шину.

Передні коліщата

Двоє маленьких коліс спереду візка називаються коліщатами. Коліщата можуть повертатися у всіх напрямках і покращують маневреність візка. Кожух коліщат з'єднує їх з рамою візка.

Існує багато видів коліщат з великим розмахом функціональних характеристик. Невеликі суцільні коліщата покращають маневреність на твердих рівних поверхнях, але матимуть тенденцію до застрягання у тріщинах і щілинах на нерівних поверхнях. Більші пневматичні коліщата менш схильні до застрягання і краще себе зарекомендували на нерівних місцинах, але є більш інертними на твердій поверхні.

- Суцільні коліщата, зазвичай, забезпечують більш тряску їзду, ніж пневматичні, оскільки мають меншу здатність абсорбувати поштовхи.
- Напівпневматичні чи пневматичні коліщата забезпечують більш м'яку їзду, ніж суцільні і забезпечують краще зчеплення з поверхнею за межами приміщення; однак вони можуть спустити.

Суцільне
пластикове
коліщатко.



Пневматичне
коліщатко.



Боковинки

Ставити чи не ставити боковинки? На це питання найкраще можна відповісти орієнтуючись на ваші особисті уподобання та рівень функціональних можливостей і здатності утримувати рівновагу. Боковинки забезпечують додаткову підтримку, якщо ви маєте обмежену здатність утримувати рівновагу тулуба і служать як навскісні якорі рівноваги, коли ви намагаєтесь дотягнутись до чогось у бічному напрямку. Однак, багато користувачів візків з ручним приводом не використовують боковинок оскільки вони надають перевагу більшій свободі рухів та меншій додатковій вазі. Без боковинок переміщення з візка та підйом тулуба можуть вимагати більших зусиль та більшого вміння підтримувати рівновагу. Якщо ви вирішили скористатись боковинками, пересвідчіться, що вони не заважають приведенню візка в рух. Ваші плечі повинні бути дещо спереду проекції ваших плечей, коли руки лежать на боковинках.



Ця боковинка
зависока і
піднімає плечі
користувача
візка.



Ця
боковинка
занадто
низька і
не надає
достатньої
опори
рукам.

Розміри сидіння

Ширина сидіння

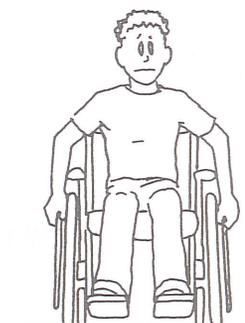
Сидіння вашого візка має бути настільки вузьке, наскільки це можливо, але без того, щоб боковинки дотикались до ваших стегон. Якщо сидіння буде завузьке, тиск на відростки кісток стегон може спричинити розвиток належків. Якщо сидіння зашироке, вам може бути складно приводити його в рух і проїжджати через двері. Це може також змусити вас нахилитись, коли ви обертаєте колеса, що може спричинити деформацію хребта.



Це сидіння завузьке.



Це сидіння якраз добре.



Це сидіння занадто широке.

З кожного боку ваших стегон повинен залишатись простір приблизно у пів дюйма. Цей простір забезпечує вам можливість рухатись і заправляти ваш одяг. Ширина сидіння впливає на загальну ширину візка.

Глибина сидіння

Правильно підібрана глибина сидіння важлива для забезпечення належної підтримки для ваших стегон. Якщо глибина недостатня, ви відчуватимете збільшення тиску на ділянку тіла, на якій ви сидите, що може спричинити розвиток належків. Якщо глибина зavelика, ви не зможете пересуватись весь час спершись на спинку візка і це призведе до зсутулювання. Сидіння, яке є заглибоке може спричинити розвиток надмірного тиску з протилежного боку ваших колін і на литках. Це може перешкоджати нормальному кровообігу у ваших кінцівках і спричинити виникнення належків.

При правильному підборі глибини сидіння залишається відстань у один дюйм між переднім краєм подушки для сидіння і підколінною ямкою. Потрібна відстань може бути більша, якщо ви регулярно використовуєте руки, щоб піднімати ноги або пересуваєте візок за допомогою ніг.

Якщо обшивка сидіння або саме сидіння надто довгі:

- Попросіть фахівця, щоб він вкоротив обшивку або тверде сидіння під подушкою.

Якщо подушка для сидіння є занадто довгою:

- Дістаньте коротшу подушку або змініть задні кути подушки так, щоб вона заходила далше на сидіння.
- Дістаньте товщу спинку, що посує вас до переду на вашому сидінні і вкоротить загальну глибину сидіння.
- Посуньте подушку назад. Часом подушка може, навіть, заходити під спинку. Переконайтесь, що ваші сідниці все ще правильно розташовані на подушці.



Це сидіння задовге. Може розвинути надмірний тиск у підколінних ямках і в задній частині стегон і ви можете мати труднощі з сидінням у візку притиснувшись до його спинки.

Якщо сидіння закоротке:

- Пересуньте спинку назад. Це дозволить вам пересунутись у візку назад збільшуючи глибину сидіння і роблячи місце для довшої подушки.
- Використовуйте довшу подушку для сидіння, яка може підтримуватись з переднього краю сидіння твердою дошкою або куском жорсткої пластмаси.

Якщо подушка занадто мала:

- Дістаньте довшу подушку.



Це сидіння надто коротке. У місці сидіння на ваші сідниці і стегна діятиме надлишковий тиск.

Висота сидіння

Ваше сидіння повинне бути підняте на достатню висоту, щоб належним чином відповідати довжині ваших ніг зі стопами поставленими на підніжки. Сидіння повинне бути достатньо високе, щоб забезпечити проходження ваших підніжок над перешкодами

та досить низьке, щоб ваші коліна могли поміститись під столом. Згідно з “Директивами з доступності” Акту американців з неповносправністю, стандартні столи чи стійки повинні мати проміжок для розташування ніг висотою не менше 27 дюймів.

- Сядьте на вашу подушку для сидіння з прикріпленими до візка підніжками
- Пересвідчіться, що ви маєте простір у два дюйми під підніжками, щоб могли безпечно пересуватися поза межами приміщення.

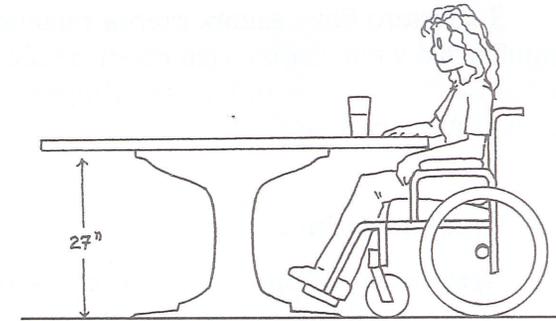
Для пристосування візка для дуже високої особи можливо потрібно буде змінити кут підтримки для ніг. Більший кут між нижньою частиною сидіння і задньою частиною литок забезпечить більший просвіт під підніжками і/або нижчу висоту візка.

Якщо у вас довгі ноги, вам доведеться знайти компроміс між зручністю сидіння і простором для ніг. Для вашого візка більш важливо, щоб він був комфортним і відповідав вашим потребам, ніж, щоб він міг поміщатись під столами. Якщо ваші коліна там не поміщаються, покладіть цеглину чи брусок дерева під ніжки столу, щоб збільшити просвіт. Перевірте, щоб стіл стояв безпечно і не зіскочив з підпірок для ніжок.

Щоб збільшити просвіт до землі (підняти себе вище над нею), ви можете підняти сидіння вгору. Іншим способом може бути збільшення товщини подушки для сидіння шляхом підкладання під її обшивку більше набивного матеріалу або шматка твердої дошки. Зниження місця розташування осі заднього колеса піднімає задню частину візка вище над землею. Більші за розміром задні колеса і передні коліщата також піднімуть вас вище.

Щоб зменшити просвіт від землі (опустити себе ближче до неї), ви можете зменшити товщину подушки для сидіння або перемістити сидіння донизу. Підвищення місця розташування осі заднього колеса опускає задню частину візка ближче до землі. Менші за розміром задні колеса і передні коліщата також опускають вас ближче до землі.

У цієї особи достатньо великий просвіт над колінами, щоб проходити під столами і достатньо просвіту під підніжками, щоб проходити над перешкодами.



Підготовка візка

Регулювання висоти спинки

Висота спинки повинна забезпечувати необхідний комфорт і надавати достатню підтримку нижній частині спини. Низька спинка дозволить вам більше рухати руками і верхньою частиною тулуба, у той час як висока спинка забезпечує більшу підтримку верхній частині тулуба.

Задня підпірка чи ручки для штовхання не повинні заважати рухам ваших рук у той час, коли ви крутите колеса. Вони можуть бути такими, що піддаються регулюванню. Узгодьте це з своїм постачальником.

Регулювання осі задніх коліс по вертикалі.

Підйом осі задніх коліс догори опускає задню частину візка і нахилає його назад. Підгонка кожухів передніх коліщат, щоб знизити висоту переду сидіння переводить візок у напів-високу позицію. Напів-висока позиція добре підходить для людей, які приводять свій візок в рух ногами, оскільки це наближує їх до землі. Ця позиція також полегшує людям невисокого зросту ставати на рівні ноги при підйомі з візка чи сідати у візок. Оскільки знаходячись у цій позиції легше дотягнутись до ободів для поштовху, користувач може розвинути більше зусилля обертаючи колеса.