

JAK WYBRAĆ I DBAĆ O CZĘŚCI TWOJEGO WÓZKA: NAJLEPSZE ARTYKUŁY



Yes, you can.®

Wprowadzenie

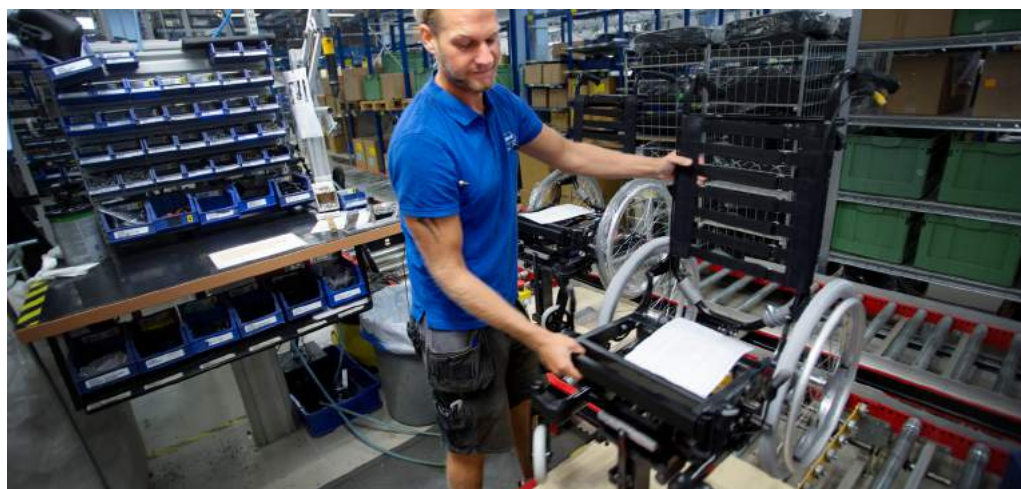
Część wózka jest uszkodzona lub działa nieprawidłowo? Planujesz naprawić lub ulepszyć element twojego wózka?

Jak można się spodziewać, **różne części wózka są kluczowe dla jego osiągnięć**, ale trudno jest zdecydować, które opcje są najlepsze dla Ciebie i Twojego wózka.

Na szczęście zebraliśmy najlepsze artykuły z bloga Passionate People Lpol. Ludzie z Pasją), aby pomóc Ci zrozumieć, **wybrać i utrzymać z nienagannym stanie** części Twojego wózka.

W tym zbiorze artykułów znajdziesz informacje na temat:

Opony do wózków: opcje i konserwacja	3
Camber?: dlaczego ma znaczenie dla twojego wózka	5
Wybór podnóżka zależy od indywidualnych potrzeb	7
3 Wskazówki dotyczące wyboru lepszyc kół	9
Hamulce: jak je konserwować i o nie dbać?	11
Dlaczego tak ważna jest konstrukcja i wybór poduszki na wózek?	13
Akcesoria do wózków: torby i dodatki	15
Ośłony przeciwdeszczowe: opcje, wygląd i przykłady	18
Źródła: wszystkie nasze bezpłatne e-booki	20



Opony do wózków: opcje i konserwacja



Jak można przypuszczać, opony do wózka są niezwykle istotne jeśli chodzi o jego wydajność, ale czasami trudno jest określić, który z nich najlepiej pasuje do Ciebie i Twojego wózka.

Podczas przeglądu opon należy wziąć pod uwagę 5 aspektów:

1. Pomiary
2. Rodzaj
3. Utrzymanie
4. Jakiego zadania mają spełniać
5. Środowisko/otoczenie

Pomiary

Rozmiar opon jest względnie oczywisty; jeśli jest to niewłaściwy rozmiar, nie będzie się po prostu sprawdzał. Rozmiar jest zwykle drukowany gdzieś na samym kole, więc jeśli szukasz zamiennika, powinien on być wystarczająco prosty do znalezienia. Należy pamiętać, że koło jest mierzone w calach i obejmuje średnicę całego urządzenia (koła i opony), a nie samo koło.

Głębokość bieżnika jest dodawana do pomiaru, jako druga pozycja, na przykład 25 mm x 1,5 mm, oznacza bieżnik o głębokości 1,5 mm.

Rodzaje opon do wózków

►Pneumatyczne

Opony pneumatyczne lub pompowane zwykle znajdują się na większych kołach na wózkach z napędem manualnym lub elektrycznym. Są bardzo lekkie, co ma znaczenie przy wkładaniu wózka do samochodu i pomaga użytkownikowi wózka zmaksymalizować efektywność ruchu. Ze względu na to, że są napęalniane powietrzem, zapewniają efekt tłumienia wstrząsów w terenie w porównaniu z pełnymi oponami.

Ten typ opon ma głębszy bieżnik, co zapewnia lepszą przyczepność, zapewniając tym samym większą iępszą dla stabilność, a co za tym idzie

Wadą **opon pneumatycznych** jest to, że wymagają regularnej konserwacji. Napęalnione są powietrzem, co oznacza, że są bardziej podatne na przebicie i / lub ogólną utratę ciśnienia. To znaczy, że ciśnienie w oponach należy regularnie sprawdzać i utrzymywać jednakowe ciśnienie we wszystkich oponach, aby zapewnić bezpieczeństwo i płynność jazdy.

► Pełne

Pełne opony są zazwyczaj wykonane z gumy, ale mogą być także wykonane z różnych form plastiku. Ze względu na to, że nie mają powietrza na formie rurki wewnętrznej, stają się mniej elastyczne i trudniej przystosowują się do zmieniającego się terenu. To z kolei sprawia, że jazda jest mniej płynna i mniej wygodna,

Jednak plusem **pełnych opon** jest to, że nie można ich przebić czy spuścić powietrza, a to oznacza, że wymagają znacznie mniej zabiegów konserwacyjnych i mają przedłużoną żywotność. To czyni opony pełne bardziej opłacalne.

► Pneumatyczne antyprzebiciowe

Stworzone dla dokładnie tego samego celu, co standardowa pneumatyczna opona, ale z wewnętrzną rurą wykonaną z materiału takiego jak Kevlar, który jest odporny na przebicia.

Mogą być nieco cięższe niż standardowe opony pneumatyczne, ale wymagają mniejszej ilości konserwacji.

Główną różnicą jest koszt. Ze względu na złożoną konstrukcję i produkcję opona odporna na przebicie jest znacznie droższa niż pozostałe alternatywy.

Konserwacja

Należy rozważyć główne punkty:

Napełnianie powietrzem opony należy sprawdzać co tydzień.

Jak ciśnienie w oponach wpływa na właściwości jazdy wózka:

Prawidłowe ciśnienie powietrza w oponach pomaga równomiernie rozłożyć ciężar wózka i użytkownika na bieżnik opony, dzięki czemu opona (i wózek) są najbardziej stabilne i zwrotne. Kiedy opona jest niedopompowana lub przepełniona powietrzem, traci sztywność, negatywnie wpływając na jazdę na wózku; porywanie zakrętów i hamowanie. W konsekwencji opona znacznie również nierównomiernie się zużywa. Niedopasowane opony wykazują tendencję do wykazywania zużycia na zewnętrznych krawędziach bieżnika, podczas gdy opony z nadmierną ilością powietrza wykazują zużycie się na środku bieżnika. Aby dowiedzieć się, jaki należy napompować opony, należy zobaczyć poziom ciśnienia, który jest zwykle drukowany gdzieś na samej oponie. Dzięki manometrowi możesz mieć pewność, że masz dokładnie takie samo ciśnienie w obu oponach. Nierówny nacisk może wpłynąć na wydajność jazdy płynność, toczność, zwrotność, prędkość oraz samą kontrolę podczas jazdy na wózku.

Chociaż ciśnienie w oponach zależy od typu i konfiguracji, poniższa tabela podaje wymagania:

	Maksymalne ciśnienie
Lekkie koła	10 bar 1000 kPa 145 psi
Maksymalne ciśnienie	
7 bar 700 kPa 101 psi	Schwalbe® One
	Maksymalne ciśnienie
Profilowana opona	10 bar 1000 kPa 145 psi
Maksymalne ciśnienie	
7 bar 700 kPa 101 psi	Schwalbe® Right turn, blue
	Maksymalne ciśnienie
Opona Schwalbe®	10 bar 1000 kPa 145 psi
Marathon plus	

Ważne jest, aby opona była prawidłowo przymocowana do koła, tak by felga nie uległa uszkodzeniu podczas jazdy, gdzie mogą wystawać kamienie czy gruz ze szczelin na ulicy i spowodować poważne uszkodzenie. W przypadku złego zamocowania może dojść do uszkodzenia ciągu koła. Jest to szczególnie ważne w przypadku korzystania z wózka inwalidzkiego w trudnym terenie lub w miejscach, w których mogą znajdować się szczątki, które mogłyby utknąć w luce między ciągiem a niedopasowaną oponą.

Zadania jakie mają spełniać

Należy zawsze zastanowić się, jakie tryb prowadzi użytkownik wózka oraz w jaki sposób opony: ich typ lub rozmiar wspomaga aktywność i niezależność. Czy zmniejszenie masy oznacza, że użytkownik zużywa mniej energii na wykonanie danej czynności, a następnie jest w stanie zobaczyć efekt wykonanej czynności? Czy głęboki bieżnik o zwiększonym tarcu tworzy zbyt duży opór, by ułatwiać manewrowanie wózkiem wspomagać niezależność w wykonywaniu określonej czynności, która wymaga regularnej regulacji pozycji?

Środowisko/Otoczenie

Otoczenie, a w szczególności powierzchnia terenu, na której użytkownik wózka spędza swój czas lub podróż, powinny stanowić decydujący czynnik przy wyborze kół i opon. Czy powierzchnia jest gładka, szorstka, wyboista lub śliska? W jaki sposób wybór opony wpływa na komfort i łatwość użytkowania wózka? Czy przestrzeń jest problemem, a zatem ważna jest szerokość i głębokość opony?

Camber? Dlaczego ma znaczenie dla Twojego wózka?



Jeżeli jesteś nowym użytkownikiem wózka inwalidzkiego, być może nie słyszałeś wcześniej słowa **camber**. A może to słyszałeś, ale nadal nie wiesz, co ono oznacza.

Czy camber jest ważny? Czy to coś, co powinno mieć dla Ciebie znaczenie?

Camber to pomiar kąta nachylenia kół względem powierzchni podłoża. Jeśli koło jest ustawione całkowicie prosto względem podłoża, czyli jest prostopadłe, pomiar kąta pochylenia koła wynosi zero. Jeśli kąt nachylenia koła jest ustawiony w przód w stosunku do pojazdu (lub wózka inwalidzkiego) i tworzy się u góry, jest to uważane za ujemny pomiar camber. Gdyby koła znajdowały się pod kątem w stosunku do pojazdu (lub wózka inwalidzkiego), wówczas tworzyłyby dodatni pomiar pochylenia.

Camber

Mówiąc o camberze, odnosimy się tylko do tylnych kół. Kąt nachylenia tylnych kół może poprawić stabilność boczną, dlatego często występuje w wózkach sportowych. Może również poprawić inne aspekty obsługi wózka.

Większość wózków inwalidzkich nie ma opcji regulacji cambera po skonstruowaniu wózka. Zazwyczaj trzeba zamówić wózek o pożądanym stopniu pochylenia. Podczas konstrukcji, nachylenie jest regulowane poprzez wstawienie pręta, który zmienia kąt kół lub reguluje płytę osi.

Zalety Cambera

Im większy kąt nachylenia kół ma wózek inwalidzki, tym szersza staje się podstawa na dole. Ta dodana szerokość zapewnia większą stabilność boczną. Przekierowuje również siłę, która sprawia, że jazda jest bardziej płynna i mniej wyboista. Większe nachylenie pozwala także na szybsze skręty wózkiem.

Camber przynosi także korzyści dla twojego ciała. Nachylenie kół sprawia, że felgi są w lepszej pozycji do chwytania i pchania. Powoduje również, że ruch ciała jest bardziej naturalny podczas napędzania wózka. Kąt pozwala kłaść nacisk dół i na zewnątrz.

Płaszczyzna wózka w wózku z camberem znajduje się bliżej ramion użytkownika. To powoduje mniejsze obciążenie ramion podczas napędzania wózka. Palce i dłonie są chronione przed uderzeniami i zadrapaniami podczas manewrowania w ciasnych przestrzeniach za pomocą pochylonych kół, ponieważ dolna płaszczyzna pomiędzy kołami jest szersza i one zawsze trafiają na przeszkodę.

Kolejną rzeczą, którą niektórzy mogą uznać za zaletę, jest to, że nachylone koła sprawiają, że wózek wygląda bardziej sportowo. Jeśli jesteś aktywną osobą, może Ci się to spodobać.

Wady Cambera

Nachylone koła mają pewne wady - są szersze. Może to sprawić, że trudniej będzie przejechać przez wąskie drzwi, korytarze lub manewrować wokół mebli. W restauracji, szczególnie trudno jest poruszać się między krzesłami z nachylonymi kołami, aby nie wpaść na inne stoły i gości.

Wózki z camberem często kosztują więcej. Ze względu na swój sportowy charakter, taki wyprofilowany wózek może posiadać także inne udogodnienia, które zostały wykonane, aby poprawić wytrzymałość lub uczynić go lekkim. Te poprawki są istotne, ale mogą wiązać się z dodatkowymi wydatkami.

Jeśli nachylenie wózka jest nadmierne, górna część kół może ocierać się o boczki wózka lub samego użytkownika wózka. Może to prowadzić od drobnych zabrudzeń na odzieży po podrażnienia skóry.

Opony z camberem wymagają specjalnych bieżników, aby uniknąć nierównego zużycia. Tradycyjne bieżniki opon są umiejscowione na środku opony. Kiedy są nachylone, zużywają się zbyt szybko po bokach. Aby rozwiązać ten problem, należy kupić opony, które mają bieżnik umieszczony na wewnętrznej krawędzi. Opony te są specjalnie wykonane na koła z camberem.

Teraz już wiesz czym jest camber, możesz zdecydować, czy taki wózek pasuje do Twojego stylu życia!

Wybór podnóżka zależy od indywidualnych potrzeb



Z ZZnnnaaallaaazzllleeeśś/ //---a aś ś iddeeeaaallnnnyy w z
wwóóózzzeekkiinnnwaaallliddzzkkkii d do o s
sswwwooiicchh p ppootttrrmzzzeebb,, a aalllee cccz zyy j
jjeesssttt c ccooóśś j jjeesszzccczzeo, ,nóg cz zy ym m m
mmuuuśśiis sz z p ppaam mmiięęttta ać ć ?? T Taaakk j
jjeesssttt!!!!!! !! W W Wybbóóórr
ooooddpppooowwwiiieeddnnnniieegggooo p
ppoooddnnnóóózzkkkaa

.....
W W Wy ybbóóórr o oodddpppooowwwiiieeddnnnniieegggooo
r rrooooooddzzaaajjuu p ppooddpppóóórrkkkii pppo oddd n
no og gi ii, ,, z znnnaannnyy r róóówwwnnniieeéézz j jjaakkooo p
ppoooddnnnóóó że ek k, ,, jjeesssttt bbbaaarrddzzooo
wwaaazžžnnnää dddeeeccyyzzjjjää ..

W rzeczywistości, jeśli nie ma odpowiedniego rodzaju podnóżka, można łatwo poczuć dyskomfort, zwiększoną spastyczność, a nawet pogorszenie ogólnego stanu zdrowia. Dlatego ważne jest, aby był on właściwy. Tutaj bierze się pod uwagę szereg czynników i ważne jest, by informacje na temat dostępnych typów podnóżków i korzyści, które są oferowane były w pełni wyczerpujące. Potrzebujesz odpowiedniego podparcia na stopy i nogę podczas korzystania z wózka. Jeśli nie masz takiego wsparcia, możesz

Typy podnóżków

Istnieją **dwa rodzaje podpórek pod nogi dla wózków inwalidzkich**: przegubowe i unoszone podpórki pod nogi.

Główną funkcją obu rodzajów podnóżków: czy to przegubowych, czy unoszonych, **jest repozycjonowanie użytkownika, tak by rozłożyć nacisk powodujący ciśnienie i wspomóc zwiększyć krążenie. To profikatyka przeciw powstawaniu obrzękom.** Oba typy są dostępne w szerokiej gamie wózków inwalidzkich (standardowe wyposażenie na wózkach z funkcją przechylania o funkcji ustawienia wózka w pozycji półleżącej), ale oferują one inne doświadczenie.

W każdym przypadku należy pamiętać, że kąt podnóżka przymocowane do wózka (zwykle 70, 80 lub 90 stopni) może wpływać na ułożenie miednicy, a co za tym idzie może również wpływać na pozycję siedzącą na wózku.

Kąt będzie również wpływał na manewrowanie wózkiem w zamkniętych przestrzeniach, czyli skręcanie kół i ogólny dostęp w i wokół domu. Możesz również mieć podnóżki mechaniczne lub manualne. Chociaż wybór może wydawać się nieco trudny, twój stan zdrowia może dobrze określić, która opcja będzie najlepsza.

Specjalnie zaprojektowane unoszone podnóżki zapewniają ogromny komfort

Podnóżki powinny być zaprojektowane tak, aby zapewnić komfort i wsparcie użytkownikowi. Podwyższony podnóżek można ustawić pod dowolnym kątem, zazwyczaj można ustawić między 70 stopni a 180 stopni. Ustawienie na 180 stopni oznacza to, że podnóżek jest równy wysokości siedziska wózka.

Te typy podnóżków mają specjalne podpórki pod łydki, które pomagają utrzymać nogi podniesione. Jednym z aspektów podpórki pod nogę jest **możliwość prawidłowego ustawienia nóg, jeśli kolano nie zgina się całkowicie**. Jeśli stan zdrowia użytkownika jest taki, że nie jest w stanie w ogóle zgiąć nogi, unoszony podnóżek pozwala na dokładne ustawienie nogi w całkowicie uniesionej pozycji. Dzięki temu noga może być utrzymywana prosto bez żadnego wysiłku.

Unoszone podnóżki pod nogi zawsze pozostają na tej samej wysokości, dzięki czemu są naprawdę odpowiednie dla osób, które przez cały czas muszą utrzymywać nogi w tej samej pozycji. W niektórych projektach producentów, jeśli podniesienie musi zostać zmienione w dowolnym punkcie, wówczas długość podnóżka będzie musiała zostać dostosowana tak, aby stopy spoczywały w naturalnej pozycji na podnóżku. Inne podnóżki podnoszone zostały zaprojektowane tak, aby punkt obrotu znajdował się obok kolana, eliminując powyższy problem.

Przegubowe podnóżki oferują inny rodzaj doświadczenia

Przegubowe podnóżki wydłużają się, gdy są podniesione. Oznacza to, że mają są one dla osób, które potrzebują, ze względu na wygodę, od czasu do czasu zgiąć nogę. Czasami są również zmechanizowane więc cały proces może być bardzo łatwy do opanowania. Ważne jest, aby pamiętać, że **tego rodzaju podnóżki zostały zaprojektowane, aby umożliwić swobodę ruchów**. Może to być szczególnie ważne dla kogoś, kto ma problem z ciśnieniem krwi, lub - w ramach ich terapii, musi poruszać nogami nogę. Kluczowym aspektem jest tutaj dostosowanie długości, który przegubowy podnóżek zapewnia automatycznie. Pozwala to na swobodę ruchów bez konieczności ręcznego regulowania długości.

Jakiego rodzaju podnóżek wybrać?

Wybór zależy od wymagań dla dla nóg użytkownika. Jeśli nie wolno ci poruszać nogą, wtedy podniesiony podnóżek ma sens. Jeśli możesz ruszać nogami (lub jeśli jest to zalecane), bardziej odpowiednim rozwiązaniem będzie przegubowy podnóżek.

Jeśli chcesz wybrać jakiś podnóżek do Twojego wózka, najpierw go wypróbuj. Wybór powinien zawsze odbywać się po konsultacji z wykwalifikowanym terapeutą. Niektóre podnóżki mają wygodne podkładki i zapewniają większy komfort, inne nie. Warto też spojrzeć na podnóżki, które są mechaniczne, aby ułatwić sobie ich obsługę.

3 wskazówki dotyczące wyboru lepszych kół



Podczas konfigurowania wózka inwalidzkiego ważne jest, aby rozważyć, jakie koła są potrzebne.

Dokonany wybór będzie zależeć od podstawowego zastosowania, czy to w pomieszczeniu czy na zewnątrz, a także rodzaju terenu i aktywności. Właściwy wybór może mieć kluczowe znaczenie. Ktoś, kto ma dolegliwości bólowe, powinien unikać wstrząsów, natomiast inni użytkownicy mogą cenić szybkość jako część poczucia niezależności. Oto informacje, które należy wziąć pod uwagę przy wyborze odpowiednich kół:

Płynność jazdy, prędkość, zwrotność i kontrola są związane z kołami, oponami i przednimi kółkami wózka inwalidzkiego. Wybór tych komponentów nie jest prostym zadaniem. Warto więc skorzystać z pomocy eksperta, terapeuty lub pracownika służby zdrowia, który pomoże wybrać kombinację spełniającą wymagania dotyczące stylu życia, wydajności, konserwacji i dostępności.

Komponenty i kwestie dotyczące wózków inwalidzkich

Wózki napędzane ręcznie mają zwykle dwa zestawy kół:

- ▶ Para z przodu (nazywane kółkami przednimi lub kółkami kierunkowymi/sterującymi)
- ▶ I Para z tyłu (nazywane kołami napędowymi lub kołami tylnymi).

Wózki elektryczne mogą mieć maksymalnie trzy pary:

- ▶ **Jedne napędowe**
- ▶ **Dwie pary kół przednich.**

Koła wózka składają się z **obróczy (ciągów)** w wózkach napędzanych ręcznie), **szprych** (lub felg) i **piasty**. Piasta stanowi środek koła, szprychy (lub felgi) łączą obręcz z piastą, a felga jest tam, gdzie montowana jest opona. Ciągi w wózkach napędzanych ręcznie służą do napędzania wózka inwalidzkiego.

Koła szprychowe wyglądają jak koła rowerowe i są wykonane z metalu. Zazwyczaj mają więcej niż trzydzieści szprych.

Koła z felgami są wykonane z materiałów syntetycznych i zwykle mają mniej niż dziesięć szprych.

Ważnymi czynnikami, które należy rozważyć przy wyborze odpowiedniego rodzaju kółek, są **ich waga i środowisko, w którym będą używane.**

Wheel sizes in regard to wheelchair sizes

Koła są dostępne w różnych zestawach w standardowych wózkach:

► **Standardowy rozmiar koła napędowego dla wózków o napędzie manualnym dla osób dorosłych** 24 (~ 61 cm);

► **Standardowy rozmiar koła napędowego do elektrycznego wózka** 18 (~45,7cm).

► **Kółka przednie** zaczynają się od 3 (~ 7,6 cm).

Wielkość koła wpływa na komfort i wymaga wysiłku, aby poruszyć wózek inwalidzki. Dlatego powinieneś wybrać koło napędowe, które pozwoli ci wygodnie usiąść na krześle i jednocześnie wymaga minimalnego wysiłku, aby go napędzić.

Elektryczne koła do wózka są mniejsze i wykonane z mocniejszego materiału.

Wyrównanie i regulacja

Wyrównanie kół jest bardzo ważne. Wpływa na sposób jazdy na wózku, stabilność wózka, zużycie opon i ilość wysiłku włożonego do napędzania wózka. Należy wziąć pod uwagę następujące trzy aspekty:

► Camber jest pochyleniem do wewnątrz lub na zewnątrz koła w pionowej płaszczyźnie. Służy do ułatwienia manewrowania. Dotyczy to głównie osób mogących samodzielnie napędzać wózek. Camber **zapewnia też lepszą stabilność boczną**;

► **Krytycznym punktem wyrównania związanym z dopasowaniem jest zazębienie i scentrowanie kół (nierównoległa ułożenie między dwoma tylnymi kołami).** Należy unikać tych niedopasowań, ponieważ **znacznie zwiększą opory toczenia i zużycie opon**;

► **Centrowanie (wyrównywanie) koła** jest wymagane, gdy koło kołysze się podczas obracania się na swojej osi. Koła z felgami są naprawiane fabrycznie i pozostają nienaruszone, chyba że są narażone na ekstremalne warunki. Koła ze szprychami są bardziej wrażliwe, ponieważ różne warunki powodują zniekształcenie szprych. Takie problemy muszą być naprawiane przez wykwalifikowanego technika naprawy kół.

Co powiesz na?

Opony do wózka mogą być pneumatyczne (wypełnione powietrzem), pełne i odporne na przebicie (pianka, uretan lub wypełnione gumą). W zależności od pożądanego zastosowania terenu mogą być one **z wypukłościami** lub **gładkie**. Z reguły należy zdawać sobie sprawę, że opony wpływają na to, jak łatwo wózek będzie się toczył po specyficznych powierzchniach. **Im twardsza opona, tym łatwiej będzie napędzać wózek. Im bardziej miękka, tym trudniej go będzie napędzać.** Oto, co mamy do wyboru:

► **Pneumatyczne** zmiękną, jeśli zostaną przebite i będą poruszać się płynnie nawet bez uszkodzeń, zapewniają płynne przejażdżki;

► **Pełne** są prawie bezobsługowe i mało prawdopodobne, aby się zużyły w ciągu całej żywotności wózka, ale będziesz się na bumper jazdy

► **Odporne na przebicie** są pneumatyczne, które są wypełnione półstałym materiałem. Nie przebijają się i zapewniają bardziej miękką jazdę niż opony pełne.

Jak dopasować opony do wózka?:

Po zakupie nowych opon, należy je zamontować. Jeśli osoba jest w stanie zrobić to sama, zaoszczędzi sobie trochę czasu i zyska satysfakcję z możliwości samodzielnego dopasowania wózka. W przeciwnym razie, należy wrócić do lokalnego centrum serwisowego lub sprzedawcy, którzy chętnie je zamontują.

Podsumowanie

Istnieje wiele zalet jak i wad dla każdego rodzaju kół. Przeciętny użytkownik prawdopodobnie nie zauważy tych różnic, ale bardzo aktywny użytkownik już tak. Konieczne może stać się rozważenie posiadania więcej niż jednego typu kół w zależności od zastosowania, a więc tych, które nie zostały omówione w niniejszym artykule. Osoba może dojść do wniosku, że potrzebuje wysokiej jakości kół, które nie są przeznaczone dla przeciętnego użytkownika.

Tylko niebo nas ogranicza a oraz zasób gotówki, czywiście!

Hamulce : jak je konserwować i o nie dbać?



Hamulce podtrzymają stabilizację i zapewniają bezpieczeństwo użytkownikowi. Czy wiesz, jak dbać o hamulce? Kiedy je wymienić? W tym artykule dowiesz się wszystkiego, co musisz wiedzieć o tym ważnym sprężynie.

Rodzaje hamulców

Istnieje wiele rodzajów hamulców, które użytkownicy mogą mocować do swoich wózków. Zaprojektowano je tak, aby utrzymać wózek bezpiecznie i bez ruchu. Hamulce są zwykle nazywane blokadami kół lub hamulcami wózka inwalidzkiego. Mogą zatrzymać wózek i pozostawić nieruchomo, gdy użytkownik wykonuje określoną czynność lub przenosi się z wózka na inne miejsce.

Rodzaje blokad kół wózka inwalidzkiego

Najczęściej stosowaną blokadą kół w wózku napędzanym ręcznie, jest blokada pchająco-ciągąca. Dźwignia jest ciągnięta lub popychana (stąd nazwa), aby pręt docisnął się do opony, utrzymując go stabilnie i stabilnie. Dostępne są różne blokady dla osób o różnym stopniu siły i koordynacji, przetestuj więc kilka przed dokonaniem zakupu, aby mieć pewność, że możesz je łatwo obsługiwać.

Blokady nożycowe są przeznaczone dla bardziej aktywnych użytkowników wózków inwalidzkich, ale mogą okazać się trudne w obsłudze dla osób o ograniczonych zdolnościach motorycznych. Blokady piasty koła mają ukrytą dźwignię, która blokuje koło za pośrednictwem piasty zamiast opony.

Przedłużenia są również dostępne dla osób, które mają mniejszą siłę lub ograniczony zasięg, co może pomóc użytkownikowi wózka w samodzielnej obsłudze wózka.

Jak zwolnić podczas jazdy

Blokady kół nie są zaprojektowane do hamowania wózka podczas jazdy, a używanie ich w tym celu może spowodować upadek użytkownika z wózka i poważne obrażenia ciała.

Wózek ze wspomaganie wypełnia lukę między wózkiem sterowanym ręcznie bez wspomaganie hamowania, a wózkiem elektrycznym z hamulcami. Wózek ze wspomaganie wygląda podobnie do ręcznego, ale jest wyposażony w inteligentną technologię, która automatycznie uruchamia hamulce, gdy użytkownik wózka zjeżdża w dół. Lekka elektronika wykrywa ruch dłoni na obręczach kół krzesła i spowalnia lub zatrzymuje wózek zgodnie z tym, co wyczuwa.

Takie wózki posiadają również układy hamulcowe, które pozwalają użytkownikowi na spowolnienie i zatrzymanie się bez wysiłku fizycznego lub dużej zręczności manualnej. Zwykle obsługiwane przez ruchy dłoni lub głowy użytkownika, hamulce zapewniają bezpieczeństwo użytkownikowi w ruchliwym świecie i są istotnym dodatkiem nowoczesnego wózka inwalidzkiego.

Jak konserwować i dbać o hamulce

Dbanie i konserwacja hamulców wózka inwalidzkiego jest niesłychanie ważna, ponieważ zapewnia to im długą żywotność i nie powoduje żadnych problemów z bezpieczeństwem lub użytecznością.

Hamulce powinny być sprawdzane raz w tygodniu. Upewnij się, że zwracasz uwagę na to:

- ▶ czy hamulce są luźniejsze lub mocniejsze w stosunku do opony niż zwykle. Jakakolwiek zmiana może spowodować obniżenie ciśnienia powietrza w oponie. Zapewniając utrzymanie prawidłowego ciśnienia powietrza pozytywnie wpłynie na skuteczność działania hamulców.
- ▶ czy hamulce działają prawidłowo i skutecznie zatrzymują wózek pozostawiając go w bezruchu.
- ▶ czy hamulce są łatwe do zablokowania i odblokowania.

Zawsze dokładnie sprawdź instrukcję obsługi swojego wózka, aby sprawdzić, jak/kiedy najskuteczniej działają hamulce i blokady kół. Jeśli trzeba je dokręcić lub rozluźnić, zwłaszcza przy zakupie pierwszego wózka, wskazówki prawdopodobnie znajdują się w instrukcji obsługi. Często użytkownik lub jego asystent może to zrobić samodzielnie.

Jeśli potrzebna jest regulacja, której nie możesz samodzielnie wykonać, zabierz wózek do warsztatu naprawczego, a nawet do warsztatu naprawy rowerów, aby profesjonalnie wyregulować hamulce.

Profilaktyka przeciwoodleżynowa: Dlaczego tak ważne są konstrukcja i wybór poduszki?



Jeden rozmiar, jeden kształt poduszki nie oznacza, że pasuje do wszystkich!

Celem wyboru poduszki na wózek jest spełnienie indywidualnych potrzeb w zakresie pozycjonowania i zapewnienie opieki nad pacjentem przy jednoczesnym wspieraniu mobilności funkcjonalnej i aktywności wózka inwalidzkiego.

Zalecana jest ocena wózka i siedziska przez specjalistę ds. opieki zdrowotnej, aby pomóc określić cechy produktu i korzyści, które najlepiej odpowiadają potrzebom osoby.

Przez cały dzień przechodzimy z "pozycji spoczynkowej" gdzie możemy pozwolić naszym mięśniom i ciału odpocząć, do "gotowej postawy", gdzie angażujemy całe ciało do działania.

Zasady profilaktyki przeciwoodleżynowej

Niezależnie od tego, czy używasz wózka o napędzie elektrycznym czy ręcznego wózka jako podstawowego środka transportu, samo unieruchomienie jest czynnikiem wysokiego ryzyka powstawania odleżyn. Siła nacisku działa w pionie i bezpośrednio oddziałuje na ciało. $\text{Nacisk} = \text{siła podzielona przez obszar}$.

Im większy obszar rozpraszający nacisk na pośladki i uda, tym mniejszy ogólny nacisk na kości i tkanki. Jest to podstawowy sposób zmniejszenia ogólnego nacisku podczas siedzenia. Na podstawie wymiarów ciała określany jest rozmiar siedziska na wózek inwalidzki i rozmiar poduszki siedzenia. Jeśli jest prawidłowo dobrany, zmniejszy ogólny ciśnienie podczas siedzenia. Jeśli jest zbyt mały, może zwiększyć ciśnienie pod pośladkami i spowodować wzrost urazu ciśnieniowego.

Manualna redukcja nacisku pozwala na samodzielne dostosowanie własnej pozycji siedzącej na wózku. Pomaga to zmniejszyć ryzyko wzrastania ciśnienia pod IT (kości kulszowe). Jeśli nie jesteś w stanie zmienić własnej wagi, aby chronić skórę, terapeuta może zalecić inne środki, aby skutecznie zmniejszyć wagę lub omówić potrzebę wózka elektrycznego z siłownikami z napędem elektrycznym. Specyficzne mechaniczne pochylenie lub odchylenie siedziska do pozycji może pomóc w zmianie własnego ciężaru w celu zmniejszenia nacisku. Oprócz zmniejszenia nacisku w pozycji siedzącej, zmiana pozycji może poprawić wsparcie postawy oraz ulepszyć równowagę siedzenia i komfort.

Oto kilka dodatkowych terminów, z których może korzystać terapeuta lub pracownik służby zdrowia podczas pokazywania i próbowania poduszek na wózki inwalidzkie.

1- Stabilizacja miednicy

jest określeniem, który opisuje, że miednica jest ustawiona w położeniu neutralnym, tj. nie rotuje się do tyłu lub do przodu. Stabilizację miednicy uzyskuje się poprzez dopasowanie profilowanej poduszki dopasowanej do pośladków. Kiedy miednica jest stabilna to i kręgosłup jest stabilny, obie te kwestie są z sobą ściśle powiązane. Kiedy kręgosłup jest stabilny, tułów może się rozciągnąć, wspomagając otwarcie klatki piersiowej. To poprawia oddychanie i trawienie, a także inne fizjologiczne funkcje organizmu. Stabilizacja miednicy i kręgosłupa jest niezbędna, aby dana osoba mogła używać ramion bez utraty równowagi. Ma to zasadnicze znaczenie dla wielu aktywności, w tym napędzania i sięgania.

2- Imersja

Termin "**immersja**" (zdolność zanurzania się w poduszce bez wypychania miednicy) maksymalizuje powierzchnię kontaktu między ciałem użytkownika a poduszką. Najczęściej ten termin używany jest w odniesieniu do guzów kulszowych (IT). Aby zmniejszyć wzrost nacisku w niewrażliwym obszarze guzów kulszowych (IT), guzy kulszowe (IT) muszą być zanurzyć się w poduszce, co z kolei pomaga stworzyć większy kontakt między poduszką a ciałem użytkownika.

3- Odciążenie

Zasada **odciążenia** polega na przeniesieniu siły obciążającej z guzów kulszowych (IT) na tkanki kości udowej i samego uda. Redukując siłę nacisku bezpośrednio na te wypukłości zmniejszamy częstość występowania odleżyn.

4- Obwód

Następnym aspektem jest **obwód** - materiał w poduszce otacza lub pochłania guzy kulszowe i pomaga w rozpraszaniu ciśnienia na całej powierzchni poduszki, zmniejszając ją pod wypukłościami kostnymi

5-Siła ścinająca

Kontrola **siły ścinającej** jest wtedy, gdy poduszka została zaprojektowana tak, że gdy ciało lub miednica przesuwa się na poduszce, materiał porusza się wraz z nią i zmniejsza siłę ścinającą oddziałującą na tkanki ciała i struktur kostnych, aby zminimalizować ryzyko wystąpienia odleżyny. Siły ścinające są równoległymi siłami, które powodują "deformację" tkanek pod skórą.

6-Tarcie

Tarcie jest siłą oporu, która pojawia się, gdy jedna powierzchnia ociera się o drugą. Odnosi się to do poszewki na poduszkę i ubrania użytkownika, które może powodować tarcie, co prowadzi do uszkodzenia skóry, a następnie uszkodzenia tkanek na pośladkach.

7- Temperatura i wilgotność

Temperatura i wilgotność mogą mieć bezpośredni wpływ na ucisk, ponieważ wraz ze wzrostem temperatury ciała, skóra i tkanki są bardziej podatne na odleżyny.

Ważnymi właściwościami produktów do rozważenia przy wyborze poduszki na wózek są:

- ▶ Kształt i materiały użyte do stworzenia poduszki.
- ▶ Ogólna waga poduszki, zwłaszcza jeśli jest dopasowywana do lekkiego wózka.
- ▶ Pielęgnacja i konserwacja poduszki. Czy należy zakupić pompowaną czy dającą się ugnieść, aby zachować właściwości?
- ▶ Temperatura i klimat tam, gdzie będzie używana, ponieważ może to zmienić efektywność materiału w odniesieniu do pozycjonowania i kontroli nacisku.
- ▶ W jaki sposób kształt i wymiary wpływają na transfer funkcjonalny i napędzanie wózka, czyli jak łatwo przesunąć się do przodu na poduszce, aby można było przenieść się z wózka lub wejść na wózek.

Warto pamiętać, że **ocena wózka przy pomocy specjalisty** pomoże zidentyfikować twoje cele odnośnie siedziska i zminimalizować ryzyko wystąpienia odleżyn. Oceniane są: integralność skóry, równowaga w pozycji siedzącej, asymetrię kręgosłupa, zakres ruchu, elastyczność, napięcie mięśniowe, i odruchy. Czynniki te pomogą między innymi w wyborze poduszki na wózek inwalidzki.

Akcesoria do wózków: torby i dodatki



Chwała za akcesoria dla wózków inwalidzkich! Są absolutnymi ratownikami, gdy twoje ręce są pełne, ale potrzebujesz sprytnego kubka na kubek, lub gdy robisz zakupy i potrzebujesz gdzieś, aby kupić te wszystkie zakupy.

Wielkie brawa za akcesoria do wózków! Są absolutnymi hitami, gdy ręce osoby są pełne, a potrzeba sprytnego uchwytu na kubek, albo, gdy robisz zakupy i potrzebujesz czegoś, aby umieścić te wszystkie zakupy.

Uroki życia bez odpowiednich akcesoriów/rozwiązań: Torby

Niedawno wiadomość o użytkowniku na wózku, widzianego z torbami ułożonymi jedna na drugiej, stała się niezmiernie popularna. Najwyraźniej nie był to dobry sposób na robienie zakupów. Wiszące torby na **zakupy z uchwytów wózka są częstym widokiem, ale mogą również powodować problemy ze stabilnością.** Ewentualnie, układanie wszystkiego na kolana jest **niewygodne.** To także sprawia, że ciężko popychać wózek, a i w ten sposób niewiele można udźwignąć.

What's more, when wheelchair users **hang bags over their push handles, this can cause problems to the chair.** Over time, the weight of the bags can **cause the backrest canvas to sag** so that ultimately it needs to be replaced. **A sagging backrest is less supportive too.** Trying to get on without proper wheelchair bags clearly has major downsides.

Wheelchair bags

Yet wheelchair shopping bags are widely available – not to mention a really effective way to carry shopping. A bag purpose-made for your chair preserves the backrest's integrity, and allows you to carry your shopping comfortably.

Attractive wheelchair accessories

There is a growing trend to make disability accessories more attractive and fashionable, and this is reflected in the wheelchair shopping bags that are available. While some people prefer plain bags, for those who want something patterned or brightly coloured, there are options available.

For people with disabled parking badges, pretty cases can also be bought to store and display them when they are in use. There are many designs available, made from different fabrics to suit your style or your mood.

The world of wheelchair accessories is vast. Here are some of the items that might make your life easier or more comfortable:

► **Discrete urine collection bags.** Many wheelchair users have catheters, but dread going outside in case people stare at them. A little black bag is all that's needed to stow a catheter away.

► **Cup holders.** This is a basic bit of kit that offers convenience at a barbecue or party. There's a wide selection available. Getting a cup holder that fits tightly to your chair will hold it safely out of your way and avoid spillages.

► **Wheelchair trays.** These are great to balance your shopping basket on at the supermarket, or for putting your plate on during mealtimes. Some even have an in-built cup holder.

► **Wheelchair gloves.** These are specially designed to be sturdier and longer lasting than normal gloves, and some help to stop repetitive strain injury too. They keep your hands dry, clean and safe when you self-propel your manual wheelchair. As your hands will go through a lot of pushing your wheelchair along, a good pair of gloves for wheelchair users is a wise investment.

Two Top Wheelchair Accessories Tips

► Check that any accessories you buy are suitable for your particular wheelchair. Match accessories to the measurements and sizes the manufacturer provided when you bought the chair;

► Alternatively go into a mobility store to try before you buy.

The right accessories can make a real difference to your day-to-day life. So choose wisely before you splash out to be sure of getting items you'll swear by for years.

How to choose the most suitable wheelchair shopping bag

Just as when you purchase any bag, your main consideration will be what you plan to use it for. In particular, what are the items you will want to carry in the bag? And how much access to the bag will you need when it's on your wheelchair?

The answers to these two questions will help you to identify the best bag for your needs.

1) What will you carry in your wheelchair bag?

The **size, shape and weight** of the items you are likely to be carrying will inevitably have an impact on the best choice of bag for your wheelchair.

If you simply need a small space for your purse and keys while visiting your family nearby, the bag you might choose will be very different to that of a college student who needs to carry multiple textbooks and a laptop, for instance.

2) How much access will you need to the bag?

If you want to carry a bottle of water to drink throughout the day, you will need a bag that you can access easily and without straining. On the other hand, if you need to carry a spare battery pack for your electric wheelchair and a spare raincoat, in case of a downpour, you most likely don't need a bag you can access instantly.

So, let's look at some **examples**:

1. **You need to carry heavy textbooks to college, and you won't need to access them until you get there:** a wheelchair backpack could be the perfect solution. You can carry the bulky books and just get them out and put them back in as and when you need them
2. **You want to carry your purse, keys and phone and access them numerous times throughout the day** (after all, Facebook won't check itself!): a small bag that attaches onto the armrest of your wheelchair could be the perfect solution in this scenario. You can feel safe that your money and phone are within reach, and you can access your possessions quickly and easily.
3. **You do your weekly shop and need to carry bulky and heavy goods without impeding the way your wheelchair moves.** An underseat shopping bag could be a great way to get your shopping out of the way and get it home safely
4. **You have a range of goods to carry, of differing sizes and weights.** Consider a saddle bag, which is constructed to offer small bags at either side of the wheelchair or scooter's seat, and one behind the seat. These types of bags are designed to let the equipment carry the weight of any belongings you carry, so can be great for shopping trips or holidays.

5. **Do you have heavy shopping or goods to transport?**
Selecting a shopping bag that is supported behind or underneath the wheelchair's seat is probably a better option than one that attaches to the arm rests. You don't want to destabilise your chair and cause problems with balance.
6. **How much flexibility and dexterity do you have?**
Do you have support to access a bag you cannot reach? Always choose a bag that fits within your physical capabilities, or that your carer or assistant can help you to access.

A final thing to consider, **when choosing a wheelchair shopping bag**, is how sturdy is the **construction**. The last thing you want to do is invest in an item that is poorly constructed and will fray, tear or come apart at the seams within weeks or months of use. When a bag is attached to a wheelchair, a bag can be subject to more wear and tear than a more standard bag, so examine the quality of the bag before you make your final decision.

Ostony przeciw deszczowe są tak samo świetne jak nieprzepuszczalne



Siedzenie w mokrych ubraniach wcale nie jest zabawne. Zakładanie **plaszczy przeciwdeszczowych na wózku**, które nie są dopasowane, jest tylko lepsze na chwilę. Na szczęście projektanci mody stworzyli kilka modeli na wózki, które wyglądają i pasują osobom na wózkach. Teraz możesz być suchym i czuć się komfortowo!

Więc zanim nadejdzie kolejna ulewa, przejrzymy dostępne opcje, niezależnie od tego, czy wybierzeemy kolorowy poncho, pelerynę, model fartucha czy ocieplaz na wózek. Zawsze znajdzie się coś dla każdego wózka lub skutera!

Choosing the right wheelchair rain covers?

► **Najpierw pomyśl o zastosowaniu.** Zapalony wędkarz może potrzebować czegoś cięższego, grubszego niż osoba, która właśnie przemieszcza się między samochodem a biurem. Czy będzie to przewiewna peleryna chroniąca przed ciepłymi, letnimi burzami, czy coś na mroźne zimowe wichury?

► Należy także rozważyć, który **wzór jest najłatwiejszy do samodzielnego założenia i poruszania się**.

► Niezbędna jest ocena **poziomu nieprzepuszczania wody**. Jak widzimy, istnieje ogromna różnica między odpornością "nieprzemakalnością" a "wodoodpornością".

► **Rozmiar sprzętu medycznego lub zakres mobilności oraz powierzchnia**, którą trzeba pokonać, również mają znaczenie.

►

Ostatni punkt, ale zdecydowanie nie mniej ważny - należy wziąć pod uwagę swój osobisty styl.

Pokrowce na wózki można wyścielić na ciepło

W miesiącach zimowych warstwa podszewki może pomóc w utrzymaniu ciepła i suchości. Lecz nie wolno zapominać o wiosennych i letnich deszczach, gdzie może być gorąco i mokro. Ostatecznie posiadanie ochrony na każdą ewentualność będzie prawdopodobnie najlepszym rozwiązaniem.

Na początek, dlaczego nie zdobyć jednego na twoje najbliższe potrzeby? **Jeśli teraz jest ciepło, spróbuj lżejszej, ochrony przeciwdeszczowej bez podszewki.** Zawsze można później kupić dodatki. A kiedy nadejdzie pora na zimową ochronę, można użyć jej w połączeniu z rękawicami na wózki, aby ocieplić i ochronić dłonie.

Poszukiwany odpowiedni wzór ochrony przeciwdeszczowej?

Są ochrony w stylu poncza. Chronią one duży obszar ciała. Alternatywnie, można dopasować wodoodporne ochrony na określone obszary ciała, np. nogi. Istnieje możliwość wyboru projektu, na przykład, czy ma być zamek zip, a jeśli tak, to gdzie powinien być umieszczony.

Te czynniki decydują o tym, jak łatwo jest założyć pelerynę i swobodnie się w niej poruszać. Należy wybrać taki, który pozwoli na **jak największą swobodę ruchów.**

Jaka naprawdę jest wodoodporna ochrona?

Istnieje kolosalna różnica między osłonami, które są wodoodporne, a tymi, które są tylko nieprzemakalne.

Zarówno nieprzemakalne, jak i wodoodporne ochrony są wykonane z wodoodpornego materiału. Jednak to montaż szwów decyduje, czy są one całkowicie wodoodporne, czy też nadają się do stosowania przy niezbyt wielkich opadach. Zapewne zmierzenie się z ogromną ulewą, mając na sobie tylko coś, co jest odporne na działanie lekkich deszczy nie należy do przyjemnych doświadczeń. Aby mieć w pełni wodoodporną ochronę, należy upewnić się, że wszystkie szwy są uszczelnione specjalną taśmą do uszczelniania ściągów. To powinno zapewnić poczucie komfortu i suchą w środku.

Jest to szczególnie ważne dla osób, które muszą pokonywać duże odległości, lub które posiadają sprzęt elektroniczny, którego nie wolno zmoczyć.

Która ochrona przeciwdeszczową nie krępuje ruchów i jest dopasowana do wózka?

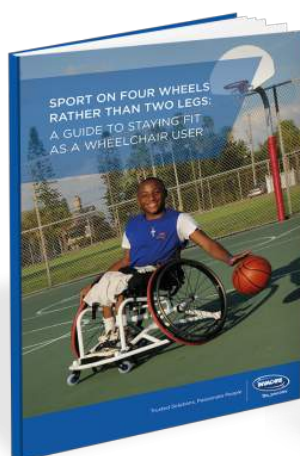
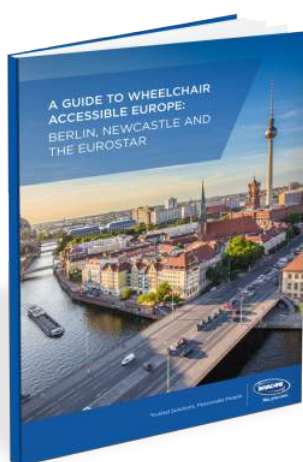
Warto pomyśleć o wsparciu i sprężeniu, które wspomagają mobilność użytkownika. **Czy użytkownik je sam naciska, tak jak w przypadku wózka napędzanego ręcznie?** Jeśli tak, trzeba się zastanowić, jak utrzymać suche ręce.. Z pewnością sprawdzi się odpowiednia ochrona przeciwdeszczowa lub odzież z rękawami. **A może ktoś inny pcha wózek? Być może jest to wózek elektryczny lub skuter? W obu przypadkach ochrona wodoodporna w stylu peleryny lub poncho może być lepszą alternatywą.** Pomaga ona utrzymać całe ciało lub tylko jego górną część - w zależności od stylu - przykryte i zabezpieczone przed deszczem. Istnieje możliwość, by użytkownicy wózków posiadali ochrony, które osłaniają przed wilgocią ręce i dłonie

Ochrony przeciwdeszczowe dostosowane do różnych stylów wózków

Coraz częściej produkty związane z niepełnosprawnością są dostępne w modnych stylach, w których znikają z szarości. Jeśli lubisz jasne kolory lub odważne wzory, rozejrzyj się i sprawdź trendy modowe, aby kupić coś, co odzwierciedla Ciebie i Twój styl. W rzeczywistości, studenci projektowania na Uniwersytecie Brunel w Londynie stworzyli niewiarygodnie stylowe wodoodporne akcesoria do wózków inwalidzkich, które mogą być wykorzystywane do bardzo praktycznych celów.

Więcej **informacji na temat mody** znajdziesz w naszym artykule "Jak odzież adaptacyjna wszystko u mnie zmieniła".

Źródła



Jeśli chcesz dowiedzieć się więcej o codziennym życiu na wózku, o tym, jak prawidłowo korzystać z wózka lub o uprawianiu sportu na wózku, kliknij na zdjęcia i pobierz nasze bezpłatne przewodniki.

ODWIEDŹ NAS NA BLOGU

www.passionatepeople.invacare.eu.com



Yes, you can.®