

Come spingere una sedia a rotelle



Consigli pratici

Conoscete una persona sulla sedia a rotelle e vi piacerebbe portarla a fare una passeggiata, un giro in automobile o ad una manifestazione pubblica, ma non osate per paura di fare qualcosa di sbagliato e di non sapere come comportarvi?

Qui di seguito troverete alcune indicazioni utili. Cominciamo subito con la principale: quando siete con una persona in carrozzella, consideratela al vostro pari. Per la maggior parte delle persone questo è naturale, mentre per altre non è facile evitare atteggiamenti di commiserazione quando si trovano confrontati con persone portatrici di handicap.

Ecco 10 regole da seguire:

1. Non prendere mai decisioni al posto della persona in carrozzella quando si tratta di questioni che la riguardano personalmente.
2. Se ci si ferma a parlare con qualcuno per strada, sistemare la carrozzella in modo che chi vi è seduto possa partecipare alla conversazione senza girare il capo.
3. Quando ci si trova in un luogo affollato (manifestazioni, negozi, grandi magazzini, ristoranti, ecc.), spingere la sedia con grande prudenza. Per la persona in carrozzella è alquanto imbarazzante urtare i passanti con i poggiatesta.
4. Nei negozi e nei ristoranti la persona handicappata deve poter dire da sé che cosa vuole. L'accompagnatore deve insistere su questo punto, perché il personale nella maggior parte dei casi si rivolge a lui.
5. Al supermercato non è possibile spingere allo stesso tempo la sedia a rotelle ed il carrello. Chiedere alla persona in carrozzella se è disposta a tenere sulle gambe una piccola scatola di cartone in cui deporre gli acquisti. Ciò le eviterà il contatto con merce fredda o surgelata ed impedirà alle conserve di rotolare.
6. Ricordarsi in ogni situazione che la persona sulla sedia a rotelle ha una prospettiva diversa da quella dell'accompagnatore che sta in piedi. Se si vuole farle notare qualcosa, chinarsi verso di lei per rendersi conto se la può vedere.

7. Per la persona in carrozzella è faticoso parlare con chi la spinge, perché per essere capita deve alzare e girare la testa. Con un po' di pratica potete imparare a camminare di fianco alla carrozzella, spingendola per esempio per il bracciolo. Su percorsi pianeggianti questo non è particolarmente difficile.

8. Quando si attraversano strade con molto traffico ci si dovrebbe immedesimare nell'invalido per capire il suo senso di dipendenza. Questa presa di coscienza stimola a adottare la necessaria prudenza.

9. In un terreno scosceso la persona in carrozzella si trova completamente in balia dell'accompagnatore. La sedia a rotelle in corsa lungo una discesa con un accompagnatore incapace di frenarla è l'incubo di ogni persona in carrozzella.

10. Se un bambino si ferma incuriosito davanti alla carrozzella, accontentatelo: date alla persona sulla sedia a rotelle l'opportunità di parlargli, in modo che il bambino possa continuare a comportarsi in modo naturale e spontaneo nei confronti dei "diversi". Purtroppo accade ancora troppo spesso che genitori e accompagnatori impediscano ai bambini di avvicinarsi ad una persona in carrozzella, e che questi non possano così soddisfare la loro naturale curiosità.

Di principio, la cosa migliore che possa fare l'accompagnatore è chiedere il più spesso possibile l'opinione dell'invalido e informarsi in merito ai suoi desideri. Solo in questo modo può instaurarsi un rapporto basato sulla fiducia e la comprensione reciproca.

Molti invalidi sono in grado di spingere la carrozzella da sé, e necessitano aiuto solo per salire sui marciapiedi, salire dei gradini, percorrere tratti scoscesi e scendere dalla carrozzella. Esiste una gran varietà di sedie a rotelle e gli accompagnatori devono spesso familiarizzarsi con le particolarità di diversi tipi di carrozzelle.



Questi i punti più importanti:

1. Quali parti della sedia a rotelle

(braccioli, poggiatesta, poggiatesta, ecc.) non sono fissi e possono essere smontati?

2. Come funzionano i **freni**? C'è una leva del freno sola (su un solo lato) o ce n'è una da entrambi i lati della carrozzella?

In quale posizione deve trovarsi la leva per frenare?

3. Le ruote piccole si trovano davanti o dietro? Per manovrare la sedia a rotelle valgono le regole seguenti:



Bloccare la sedia con i freni ogni volta che ci si ferma e ogni volta che l'invalido sale o scende dalla carrozzella.

Per sollevare la sedia a rotelle, afferrarla ad una parte stabile del telaio.

Osservando queste semplici regole si eviterà che qualcuno si ferisca.

Quando si incontrano i seguenti ostacoli l'accompagnatore deve aiutare l'invalido in carrozzella a superarli:

1. Scendere da un marciapiede o da uno scalino:



a) Sedia a rotelle con ruote grandi dietro: Avvicinare la sedia a rotelle al bordo del gradino. Appoggiare un piede su una delle barre posteriori della sedia situate tra le ruote e allo stesso tempo tirare all'indietro le impugnature spingendole verso il basso. In questo modo la carrozzella si inclinerà leggermente all'indietro. Lasciare quindi scivolare lentamente le ruote grandi della sedia lungo il gradino. La manovra è terminata quando le ruote piccole si posano a terra. Eventualmente l'accompagnatore sostiene il capo dell'invalido con il proprio corpo.

b) Sedia a rotelle con rotelline posteriori (variante rara): Tirare la carrozzella all'indietro fino al gradino, sollevare leggermente la sedia tenendola per le maniglie e far scendere dapprima le rotelline posteriori, poi le ruote anteriori (con delicatezza!). Anche in questo caso sostenere il capo dell'invalido se necessario.

2. Salire sul marciapiede o uno scalino:



a) Ruote grandi posteriori: Avvicinare la sedia a rotelle al bordo del gradino. Inclinare all'indietro sulle ruote posteriori e farla scivolare in avanti finché le rotelline anteriori si posano sul gradino. Sollevare quindi la sedia spingendo le impugnature verso l'alto fino a quando anche le ruote posteriori si trovano sul gradino. Sostenere la testa dell'invalido! b) Rotelline anteriori: Avvicinarsi al gradino spingendo la sedia in avanti, inclinarla sulle rotelline e posare le ruote anteriori sul gradino, poi far scivolare in avanti la sedia e sollevare anche le ruote posteriori fino a quando sono anch'esse sul gradino. In questo modo è impossibile che l'invalido cada dalla carrozzella.

3. Scendere le scale

Questa operazione può essere effettuata senza pericolo solo con sedie a rotelle con rotelline anteriori. Di principio sono necessarie due persone. La persona che sta dietro la sedia applica la tecnica per scendere da un gradino o dal marciapiede. Dopo ogni gradino e prima di continuare a scendere, tira la sedia a rotelle verso di sé in direzione della scala finché avrà messo il piede sul gradino seguente e avrà ripreso l'equilibrio. La seconda persona si pone davanti alla sedia a rotelle e tiene il telaio sotto il bracciolo, cercando di fare da contrappeso. Anch'essa deve fermarsi ad ogni gradino per riprendere l'equilibrio. Deve inoltre divaricare leggermente le gambe per far posto ai poggiatesta. Se il paziente è affetto da anchilosi

del ginocchio e i poggiabambe sono sistemati orizzontalmente, ci vorranno due persone davanti alla sedia, una per parte. Anche per questa manovra bisogna sostenere il capo della persona in carrozzella.



4. Salire le scale:

Anche in questo caso sono necessarie due persone. Tirare la sedia all'indietro fino a quando le ruote posteriori toccano il primo gradino. Inclinare la sedia leggermente all'indietro, in modo che sia appoggiata soltanto sulle ruote posteriori. Tirare quindi lentamente la sedia fino a superare il gradino. La seconda persona sta di fronte, tiene i tubi del telaio vicino alle ruote piccole (anteriori) e spinge la sedia verso l'alto. È indispensabile che ambedue le persone che aiutano si fermino ad ogni gradino per riprendere l'equilibrio.

5. Trasporto in automobile o in minibus:

a) Automobile: Se la persona invalida può salire da sola in auto, necessita aiuto solo per piegare e caricare la sedia a rotelle. Se non può salire in automobile da sola bisogna sollevarla, girarla e farla sedere (come descritto ai punti 7 a) e b). Se ciò non è possibile, essa deve essere trasportata come descritto al punto 8. Quando si carica la persona invalida in automobile, badare che non batta la testa contro il telaio. Una volta seduta nell'auto,

sistemarla sollevandola leggermente da dietro. Allacciarle sempre le cinture di sicurezza ed eventualmente sistemare il poggianuca.

b) Minibus: Per ragioni di sicurezza le persone in carrozzella dovrebbero sempre essere trasportate sedute sulla loro sedia. Il procedimento per caricare la sedia a rotelle è lo stesso come per superare un gradino, con la differenza che il gradino è molto alto e quindi è necessaria più forza (indispensabili due persone). L'invalido deve piegare la testa (di fianco, indietro o in avanti), per evitare di urtare il telaio della vettura. Una volta sistemata sul bus, tirare i freni della carrozzella, affrancarla e allacciare la cintura di sicurezza. Per scaricare la sedia a rotelle dal minibus, vedi procedimento per scendere da un gradino o un marciapiede.

c) Per viaggi in un normale torpedone, l'invalido va tolto dalla sedia a rotelle e portato fino al suo sedile (vedi punto 8).

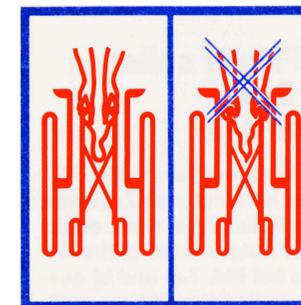
Quando si carica e scarica la persona invalida, portare la sedia a rotelle il più vicino possibile al bus, ma prestando attenzione che non intralci l'operazione.

6. Aprire e chiudere una sedia a rotelle:

A) Come piegare una sedia a rotelle: Raddrizzare i poggiapiedi e, se ci sono, i poggiabambe. Eventualmente togliere il cuscino. Mettersi di fianco alla sedia, afferrare la tela del sedile per i bordi anteriore e posteriore, poi tirare verso l'alto. Così facendo la carrozzella si chiude leggermente. Spingere la tela del sedile verso il basso, eliminare le pieghe e piegare completamente la sedia premendo sui lati.

b) Come aprire una sedia a rotelle: Mettersi di fronte alla sedia a rotelle, afferrare al centro i tubi che reggono il sedile. Attenzione! Le dita devono essere rivolte all'interno, altrimenti vengono schiacciate tra il telaio e il tubo. Il palmo della mano deve essere rivolto verso l'esterno. Spingere energicamente verso il basso i tubi ai quali è fissata la tela del sedile fino a quando è completamente tesa. Piegare verso il basso i poggiapiedi

ed eventuali poggiabambe. Eventualmente rimettere il cuscino.



Il modo di caricare la sedia a rotelle in un autoveicolo dipende dal tipo e dalle dimensioni della carrozzella. Se c'è abbastanza spazio nel baule dell'automobile, si procede come segue: se possibile togliere i poggiabambe. Piegare la sedia a rotelle e metterla in posizione parallela al baule. Afferrare un tubo del telaio con ogni mano (chi usa normalmente la mano destra afferra il tubo rivolto verso il baule con la mano destra) e sollevare la sedia fino a porre la ruota sottostante sul bordo del baule. Poi infilare la sedia nel baule. Eventualmente sistemarla.

7. Aiutare una persona handicappata ad alzarsi dalla sedia a rotelle e a sedersi

Mettere la sedia a rotelle nella miglior posizione possibile per trasferire l'invalido dalla carrozzella al letto, al sedile dell'automobile, al gabinetto, ecc. Tirare completamente il freno ed eventualmente togliere le parti mobili come braccioli, poggiapiedi, ecc. Piegare verso l'alto i poggiapiedi e appoggiare bene per terra i piedi della persona in carrozzella.

a) Aiutare l'invalido ad alzarsi in piedi:

Il modo di aiutare qualcuno ad alzarsi dalla sedia a rotelle varia secondo il tipo e il grado di invalidità. Chiedere alla persona in carrozzella come preferisce alzarsi.

È comunque utile ricordarsi il seguente metodo, che può servire nella maggioranza dei casi:

Mettersi di fronte alla persona in carrozzella



in modo da toccare le sue ginocchia con le proprie. Piegare le ginocchia tenendo diritta la schiena e appoggiare le braccia dell'invalido sulle proprie spalle. Prendere la persona per la vita e incrociare saldamente le mani dietro la sua schiena nel punto più basso possibile. Esercitare, con gli avambracci, una leggera pressione sulle costole della persona invalida. D'intesa con la persona in carrozzella, contare fino a tre e poi raddrizzarsi con slancio moderato, spostando il peso all'indietro. L'invalido viene così sostenuto alle ginocchia, alla schiena e alle braccia e pertanto si alza automaticamente. Se necessario, aiutarlo a raddrizzarsi sulle gambe sostenendolo ancora più in basso sulla schiena. Lasciare la presa lentamente in modo da consentirgli di trovare l'equilibrio. Chiedere all'invalido come vuole essere sostenuto per camminare. Per far sedere l'invalido, ripetere in senso inverso l'operazione sopra descritta.

b) Dalla sedia a rotelle al letto o su una sedia:

Se la persona invalida ha sufficiente forza nelle braccia è spesso in grado di spostarsi da sola. In questo caso ci si

può limitare a tenere ferma la sedia o l'asse di cui si serve per scivolare sul letto o sulla sedia. In tutti gli altri casi la persona invalida va sollevata, girata leggermente e rimessa a sedere come descritto al punto 7 a). Aiutando la persona a mettersi a letto, fare molta attenzione che non cada all'indietro, dato che le manca il consueto schienale. La cosa migliore è di sistemarla subito in posizione orizzontale, quindi di sollevare delicatamente le gambe per posarle sul letto.



c) Dalla sedia a rotelle ai servizi igienici:

Se il locale è abbastanza spazioso da potervi sistemare la carrozzella di fianco al WC o obliquamente ad esso (ev. togliere i poggiatesta), la persona potrà probabilmente cavarsela da sola. I gabinetti pubblici sono in generale troppo piccoli. In questo caso procedere come descritto al punto 7 a) (aiutare l'invalido ad alzarsi in piedi). Per un ulteriore aiuto, come per esempio sbottonare e abbassare i vestiti, seguire le indicazioni dell'invalido.

Lo stesso vale se è necessario prestare ulteriore aiuto, per esempio in caso di gravi handicap agli arti. Se non è possibile avvicinarsi abbastanza al gabinetto con la carrozzella o se l'invalido non può camminare, lo si dovrà sollevare e portare fino al WC.

8. Come sollevare e trasportare una persona invalida:

Se l'invalido non è molto pesante, basta un solo accompagnatore. Appoggiare un braccio dell'invalido intorno al proprio collo, porre il proprio braccio destro (per chi normalmente usa la mano destra) intorno alla sua schiena fino all'ascella, e il braccio sinistro sotto le sue cosce, appena sopra l'incavo delle ginocchia. Se la persona è troppo pesante si può fare in due, seguendo lo stesso procedimento, con una persona per ogni lato. Questa tecnica permette di trasportare persone invalide per le scale o per un percorso più lungo. È molto importante sostenere la schiena della persona da trasportare per evitare che scivoli o cada all'indietro.

Chi presta aiuto ad una persona invalida deve essere consapevole che non è piacevole dipendere dagli altri, ma che un aiuto viene apprezzato se viene offerto in modo spontaneo. Le istruzioni riportate nel presente foglio valgono per tutte le situazioni più comuni. Sono intese come sostegno agli invalidi e a chi presta loro aiuto. Le istruzioni per l'uso per i singoli tipi di sedie a rotelle vengono fornite dal fabbricante. Le presenti istruzioni non contemplano esercizi nell'uso della carrozzella per gli invalidi.

Ringraziamo le associazioni e gli enti che hanno collaborato alla stesura di questo foglio.

Diritti d'autore: Croce Rossa tedesca