

BLOQUE 2: ADECUACIÓN DE LA SILLA DE RUEDAS A LAS NECESIDADES DE LA PERSONA MAYOR

Estudiante . Ing. Biomédica. Brenda Hernández Villegas

Importancia de adecuar la silla a la persona mayor

Importancia de adecuar la silla a la persona mayor

Son muchas las horas que los usuarios pasan en su silla de ruedas, por ello esta debe ser personalizada para adaptarse a su cuerpo.

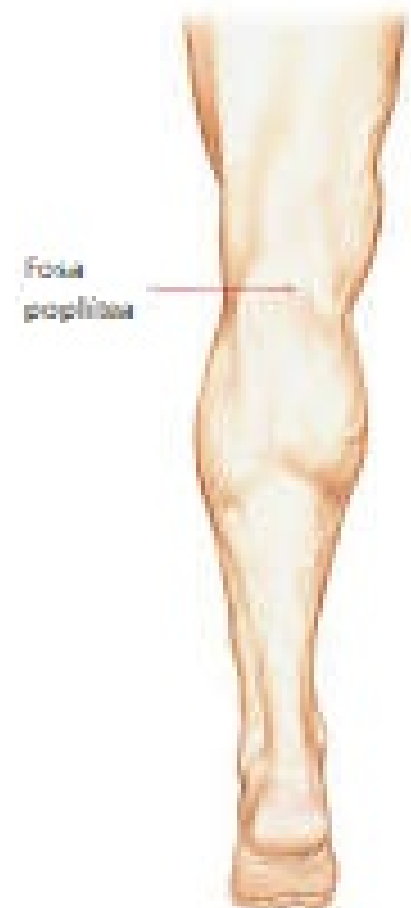
Debe estar pensada para ajustarse a la persona, no es la persona la que debe amoldarse a su silla. La energía del usuario no se aprovecharía de manera adecuada debido al esfuerzo continuo por modificar su postura.

Principios Ergonómicos

Tamaño del Asiento

La profundidad del asiento es esencial para proporcionar la cantidad correcta de apoyo debajo de los muslos.

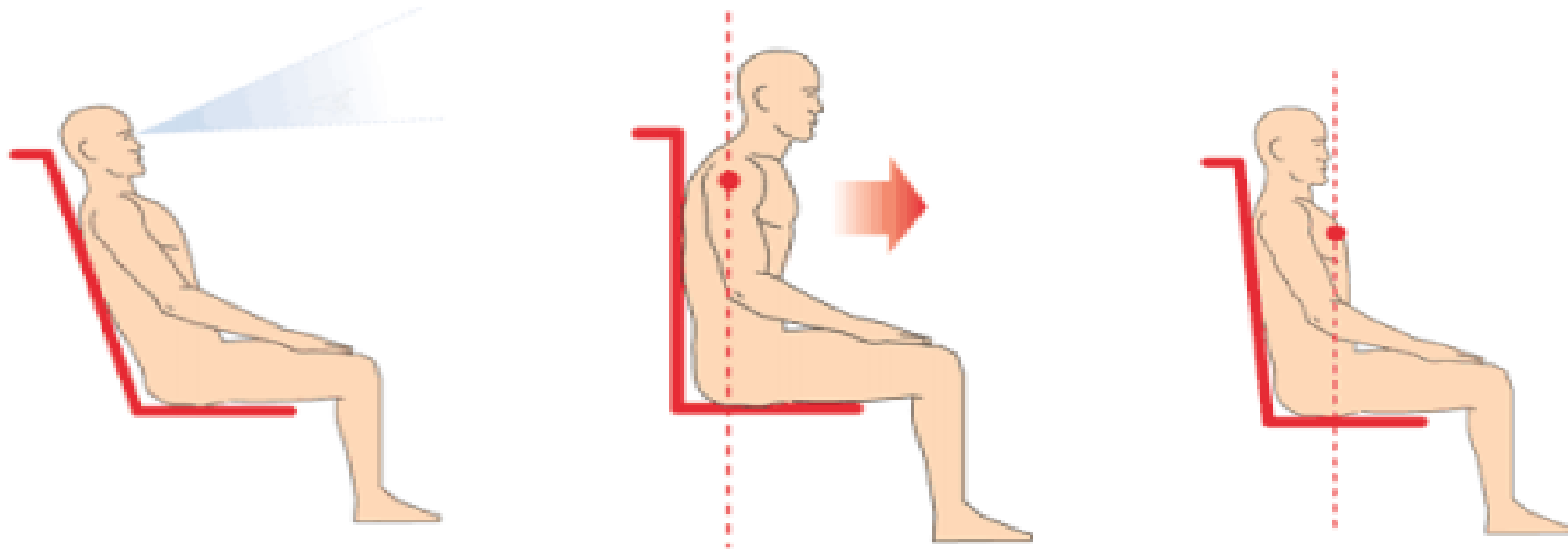
La longitud óptima del asiento debe ser aquella que estando el usuario bien sentado (erguido) deje una distancia aproximada de dos dedos de espacio entre el final del asiento y la fosa poplítea.



Forma y ángulo del asiento-respaldo

El asiento debe ser firme y estar nivelado.

El respaldo debe de estar ligeramente reclinado para que la fuerza de gravedad recaiga sobre el pecho del usuario ayudándole a mantenerse estable en la silla.



Cojín

Tiene como principal objetivo la protección de tejidos blandos, mantener el control postural, alineación, estabilidad y comodidad.

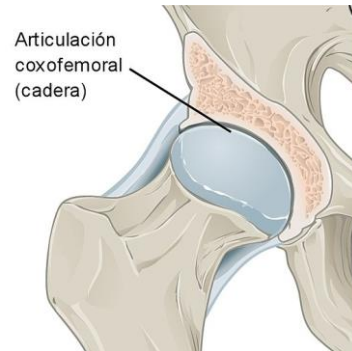
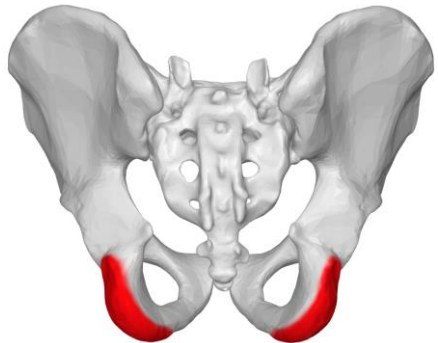
La elección de un cojín se basa en sus propiedades

- Densidad
- Rigidez
- Características térmicas
- Fricción



Puntos de apoyo que se tienen que cuidar:

- Tuberosidades isquiáticas.
- Cóccix.
- Articulación de la cadera coxo-femoral.



Problemas al adoptar una postura prolongada:

- Úlceras.
- Luxación de cadera.

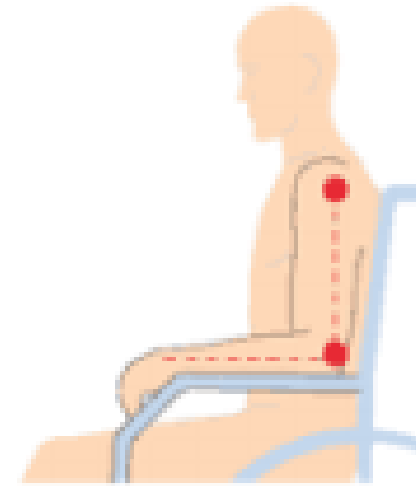
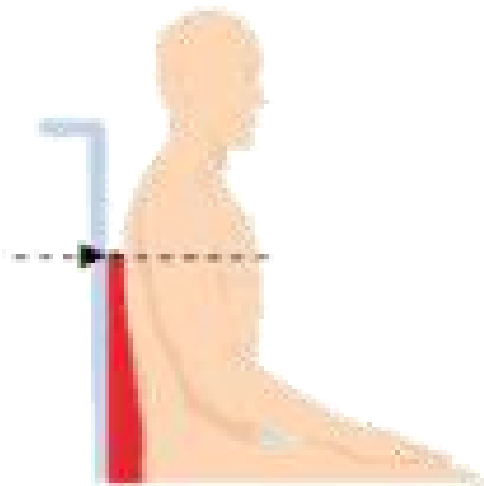
Altura del espaldar

Esta dependerá del nivel de control de tronco que presente el usuario, para cubrir sus necesidades en cuanto a estabilidad.



Soporte de los brazos

La altura de este no debe interferir con el arco propulsor y los codos deben estar ligeramente por delante de los hombros.



Posicionamiento en la Silla de Ruedas

Posicionamiento en la silla de ruedas

Base de asiento estable que le permita:

- Sentarse erguido en una posición cómoda y funcional.
- Conseguir máxima capacidad funcional con el mínimo gasto de energía.
- Reducir la presión que soporta en las nalgas y muslos.



Posicionamiento en la silla de ruedas

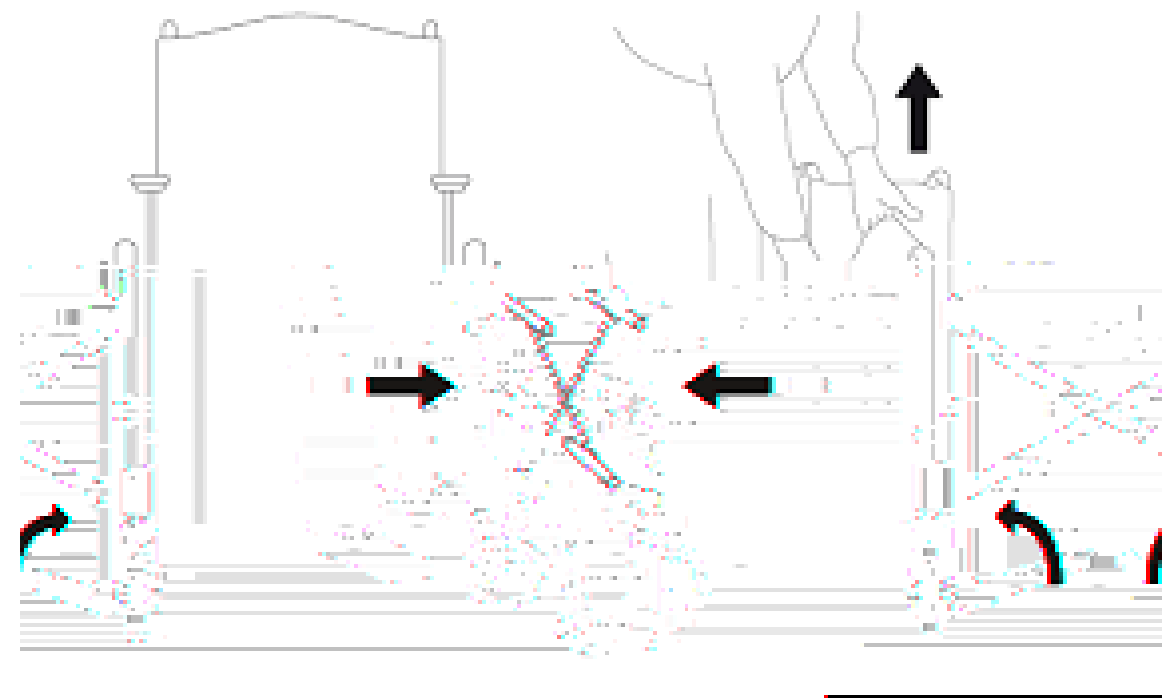
Una buena posición sedente:

- Condición física.
- Evita contracturas.
- Estimula el sistema sanguíneo y nervioso.
- Favorece la capacidad de respiración y digestión.
- Previene úlceras.
- Evita dolores de espalda.
- Evita el cansancio corporal.
- Normaliza tono muscular.

Facilidad de Plegado y Transporte

Abrir una silla de ruedas

- No empezar por las empuñaduras sino por los brazos de la silla, y apoyar las palmas en los dos lados del asiento.
- No levantar nunca una silla, por los brazos o los reposapiernas.



Plegar una silla de ruedas

1. Quitar el cojín del asiento
2. Levantar el reposapiés y reposapiernas, o retirarlo.
3. Tomar el asiento por la mitad o por sus extremos laterales.



Colocar una silla de ruedas en un coche

1. Plegar silla.
2. Agarrar la silla. Los brazos harán el oficio de elevador.
3. Doblar las rodillas y las caderas manteniendo recta la espalda.
4. Levantar la silla, introduciendo primero las ruedas grandes.



Bajar el escalón de una banqueta

1. Inclinar la silla hacia atrás, hasta encontrar el equilibrio, empujando con el pie la barra de inclinación (colocar en 2 puntos).
2. Empujar suavemente la silla hasta el borde del escalón.
3. Bajar sobre las dos ruedas grandes, ubicándose de forma perpendicular.
4. Se puede bajar de espaldas al escalón, realizando igualmente los pasos anteriores.



Subir el escalón de una banqueta

1. Colocar la silla perpendicularmente a la acera.
2. Apoyar el pie sobre una de las barras de apoyo para bascular la silla hacia atrás y levantar las ruedas pequeñas.
3. Colocar las ruedas pequeñas sobre la acera.
4. Hacer subir la silla levantando las ruedas grandes traseras.
5. Empujar la silla sobre la acera.



Para bajar escaleras

1. Inclinar la silla hacia atrás.
2. Avanzar las ruedas grandes sobre el borde del escalón.
3. Hacer bajar la silla suavemente sobre cada uno de los escalones.
4. Emplear el cuerpo como contrapeso al de la silla y su ocupante.
5. No arriesgarse a bajar ningún escalón, si no se está seguro de tener la fuerza suficiente para controlar la maniobra.



Para subir escaleras

1. Colocarse de espaldas a las escaleras.
2. Inclinar la silla hacia atrás.
3. Colocar las dos ruedas grandes traseras contra el borde del escalón.
4. Agarrar firmemente mangos de empuje.
5. Colocar un pie en el primer escalón y otro en el segundo.
6. Jalar la silla sobre el primer escalón.
7. Subir el segundo pie en el segundo escalón.



Aspectos a considerar

- Asegurarse que las manos del usuario no estén en las ruedas.
- Si la persona que va sentada en la silla tiene un peso considerable, requerirá más de una ayuda.
- La segunda y la tercera ayuda, se colocan lateralmente para ayudar a subir la silla.
- Agarrar la silla con una mano por el prolongamiento superior de las ruedas pequeñas delantera.
- Agarrar siempre la silla por las partes estables de la misma.

Adecuación al usuario

Dimensiones y características de la comunidad y el hogar para el uso independiente de la Silla de Ruedas

Consulta a tu terapeuta ocupacional para que puedas elegir correctamente una silla de ruedas con base en:

- ★ Tus medidas antropométricas.
- ★ Diagnóstico primario, pronóstico y discapacidades secundarias.
- ★ Nivel de capacidad funcional.
- ★ Frecuencia de uso prevista y entorno donde se usara la silla.
- ★ Estilo de vida y las necesidades de uso.
- ★ Adaptaciones del hogar para su uso.
- ★ Necesidades de postura y presiones.
- ★ Necesidades, comodidad y preferencia personal del usuario.

Problema	Consecuencias
Asiento demasiado ancho	→ Postura inestable en sedestación. → Dificultad para alcanzar ruedas y autopropulsarse.
Asiento demasiado estrecho	→ Incomodidad al sentarse → Riesgo de hacer úlceras por presión → Dificultad para realizar transferencias
Asiento demasiado profundo	→ Disminuye circulación de miembros inferiores → Molestia en la fosa poplíteica.
Asiento poco profundo	→ Insuficiente apoyo para sentarse. → Aumento de la presión en zona de apoyo.
Asiento demasiado alto	→ Dificultad para transferirse y sentarse en la silla. → Disminuye la eficacia de la autopropulsión.

Asiento demasiado bajo	→ Escaso apoyo al sentarse. → Disminuye la eficacia de la autopropulsión.
Reposabrazos demasiado altos	→ Eleva los hombros. → Interviene en la libre autopropulsión.
Reposabrazos demasiado bajos	→ Reduce el apoyo, consecuencia mala postura. → Restringe la respiración
Apoyapiés muy altos	→ Molestias en cadera y rodillas. → Disminuye el área de apoyo al sentarse.
Apoyapiés muy bajos	→ Puede engancharse en bordillos o coladeras. → Se altera la posición de la pelvis.

¡Responde el cuestionario de evaluación!

Referencias

Referencias

[1] UAEMEX, “Silla de Ruedas”, [Online] Disponible en: <http://ri.uaemex.mx/bitstream/handle/20.500.11799/14305/405594.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

[2] Gaurav Dhir (November, 2020) “How Much Does a Wheelchair (Electric and Manual) Cost?”. [Online] Disponible en: <https://www.helpandwellness.com/how-much-is-a-wheelchair/>