

PRZEWODNIK DLA TERAPEUTÓW

Tomasz Tasiemski

USPRAWNIANIE OSÓB PO URAZIE RDZENIA KRĘGOWEGO

Nauczanie techniki jazdy wózkiem inwalidzkim



BIBLIOTEKA

Rehabilitacja



ELAMED
WWW.ELAMED.PL

Tomasz Tasiemski

Przewodnik dla terapeutów

**USPRAWNIANIE OSÓB
PO URAZIE
RDZENIA KRĘGOWEGO**

Nauczanie techniki jazdy
wózkiem inwalidzkim



Katowice 2013

SPIS TREŚCI

Od autora.....	5
Rozdział 1	
Możliwości funkcjonalne i samoobsługowe osób po urazach rdzenia kręgowego (URK).....	7
Rozdział 2	
Ćwiczenia siłowe dla osób po URK.....	11
2.1. Mięśnie przedramion i dwugłowe ramion.....	13
2.2. Mięśnie trójgłowe ramion.....	18
2.3. Mięśnie naramienne.....	23
2.4. Mięśnie grzbietu.....	29
2.5. Mięśnie piersiowe.....	33
Rozdział 3	
Ćwiczenia równowagi dla osób po URK.....	39
Rozdział 4	
Usprawnianie w przemieszczaniu się wózkem inwalidzkim.....	51
4.1. Nauczanie podstaw techniki jazdy wózkem.....	52
4.2. Nauczanie zaawansowanych elementów techniki jazdy wózkem.....	66
4.3. Nauczanie trudnych elementów techniki jazdy wózkem.....	74
Rozdział 5	
Wybrane techniki udzielania pomocy osobom po URK.....	81
5.1. Techniki pomocy w pokonywaniu krawężników.....	81
5.2. Techniki wjazdu/zjazdu po schodach z pacjentem na wózku inwalidzkim.....	84
Rozdział 6	
Podsumowanie.....	88