

SPIS TREŚCI

1.	REHABILITACJA OSÓB PO URAZACH RDZENIA KRĘGOWEGO..	7
1.1.	Wprowadzenie	7
1.2.	Rozmiar niepełnosprawności	7
1.3.	Oszacowanie liczebne osób po urazach rdzenia kręgowego (URK).....	8
1.4.	Stan rehabilitacji osób po URK w Polsce.....	8
1.5.	System Aktywnej Rehabilitacji (AR).....	10
1.5.1.	Założenia systemu AR.....	11
1.5.2.	Kryteria kwalifikowania do udziału w AR.....	11
1.6.	Etapy AR.....	12
1.6.1.	Etap informacyjny	12
1.6.2.	Usprawnianie na obozie.....	12
1.6.3.	Tworzenie lokalnych grup treningowych	15
2.	TRENING SAMOOBSŁUGI.....	16
2.1.	Podnoszenie się z leżenia do siadu.....	17
2.1.1.	Wspieranie na łokciach do siadu (1).....	17
2.1.2.	Wspieranie na łokciach do siadu (2).....	18
2.1.3.	„Kołyska” do siadu.....	19
2.1.4.	„Rzut” tułowia do siadu	20
2.1.5.	Wspieranie o ścianę do siadu	21
2.1.6.	Wspieranie o wózek do siadu	22
2.1.7.	Wspieranie ręką o podłogę do siadu.....	23
2.2.	Przemieszczanie i zmiany pozycji tułowia w obrębie łóżka.....	24
2.2.1.	Przemieszczanie tułowia w siadzie prostym	24
2.2.2.	Zmiana pozycji z siadu do leżenia bokiem.....	24
2.2.3.	Zmiana pozycji z siadu do leżenia przodem.....	25
2.2.4.	Zmiana pozycji z leżenia przodem do siadu.....	25
2.3.	Przesiadanie się z wózka na krzesło, łóżko itp. i z powrotem	26
2.4.	Przemieszczanie się z wózka do wanny	28
2.4.1.	Przechodzenie z wózka do wanny i z powrotem (1).....	28
2.4.2.	Przechodzenie z wózka do wanny i z powrotem (2).....	30
2.4.3.	Przechodzenie z wózka do wanny i z powrotem (3).....	31
2.4.4.	Przechodzenie z wózka do wanny i z powrotem (4).....	33
2.5.	Przemieszczanie się z wózka do samochodu i z powrotem.....	35
2.5.1.	Przechodzenie z wózka do samochodu i z powrotem (1).....	35
2.5.2.	Przechodzenie z wózka do samochodu i z powrotem (2).....	37
2.5.3.	Przechodzenie z wózka do samochodu i z powrotem (3).....	38
2.6.	Przemieszczanie się z wózka na podłogę i wchodzenie na wózek	40
2.6.1.	Schodzenie z wózka i wchodzenie na wózek (1).....	40
2.6.2.	Schodzenie z wózka i wchodzenie na wózek (2).....	42
2.6.3.	Schodzenie z wózka i wchodzenie na wózek (3).....	44
3.	WÓZEK INWALIDZKI JAKO PROTEZA CZYNNOŚCIOWA DLA OSÓB PO URK	46
3.1.	Charakterystyka i klasyfikacja wózków	47
3.2.	Budowa, dobór i regulacja poszczególnych elementów wózka typu ACTIV	48
3.3.	Demontaż i montaż wózka	57

3.4.	Konserwacja i obsługa wózka.....	57
3.5.	Tryb przyznawania i finansowania wózków w Polsce	57
3.6.	Współczesne trendy w standaryzacji wózków	58
4.	TRENING TECHNIKI JAZDY WÓZKIEM INWALIDZKIM	62
4.1.	Trening w sporcie osób po URK	62
4.1.1.	Zasady treningu.....	63
4.1.2.	Metody treningu.....	65
4.1.3.	Formy treningu.....	66
4.2.	Planowanie jednostki treningowej.....	67
4.3.	Metodyka nauczania techniki jazdy.....	68
4.3.1.	Pozycja tułowia na wózku	69
4.3.2.	Chwyt obręczy napędowych	69
4.3.3.	Jazda przodem	70
4.3.4.	Samoasekuracja przy upadku z wózka w tył	71
4.3.4.1.	Samoasekuracja z przechwytem za przeciwne koło.....	71
4.3.4.2.	Samoasekuracja bez przechwyty za przeciwne koło.....	72
4.3.5.	Jazda tyłem	73
4.3.6.	Balans.....	74
4.3.7.	Wjazd i zjazd z chodnika	75
4.3.7.1.	Wjazd na chodnik.....	75
4.3.7.2.	Zjazd z chodnika	76
4.3.8.	Przejazd przez pojedynczy próg	77
4.3.9.	Przejazd przez tory tramwajowe lub kolejowe	78
4.3.10.	Pokonywanie wzniesień.....	79
4.3.10.1.	Podjazd pod pochyłość.....	79
4.3.10.2.	Zjazd z pochyłości.....	80
4.3.11.	Wjazd i zjazd ze schodów	81
4.3.11.1.	Wjazd na schody tyłem.....	81
4.3.11.2.	Wjazd na schody przodem.....	82
4.3.11.3.	Zjazd ze schodów tyłem	83
4.3.11.4.	Zjazd ze schodów przodem	84
4.4.	Test techniki jazdy	85
4.5.	Wpływ wysiłku fizycznego na organizm osoby po URK	92
4.6.	Przeciążenia kończyn górnych u osób poruszających się na wózkach inwalidzkich	95
5.	PODSUMOWANIE.....	98
6.	PIŚMIENNICTWO	101
7.	PRODUCENCI I DYSTRYBUTORZY SPRZĘTU REHABILITACYJNO-MEDYCZNEGO.....	106
	POFAM Poznań Sp. z o.o.	
	OTTO BOCK Polska Sp. z o.o.	
	APCO Sp. z o.o.	
	MUSI Lublin	
	A NEW THERAPY Co., Ltd.	
	ALU – MOBILEX Sp. z o.o.	
	PRO – REHA Sp. z o.o.	
	COLOPLAST Sp. z. o.o.	
	REHA – POL – A Sp. z o.o.	

