

Co je dobré vědět o správném sedu na vozíku

Co je dobré vědět... když chceš zdravě sedět, to je název nové publikace Zdeňky Faltýnkové vydané Českou asociací paraplegiků – CZEPA. Bude sloužit jako pomůcka především v rámci edukačních programů organizace, které pořádá v jednotlivých regionech České republiky. Jde o semináře *Principy správného sezení, výběru a nastavení vozíku*, regionální setkání vozíčkářů a multioborové celostátní konference.

Nejvíce může být brožura o 20 stránkách užitečná pacientům, kteří si vybírají svůj první vozík po těžkém úrazu či onemocnění. Je to jakási „kuchařka“, návod k tomu, nad čím vším je třeba se zamyslet, než si vozík v konečné konfiguraci uživatel nechá zaměřit výrobcem či distributorem. Kritérií je velká řada a jsou výsledkem dlouholeté praxe autorky a zkušeností vozíčkářů – „mazáků“.

Proč je důležité správně sedět?

Autorka klade důraz na vysvětlení příčin svalových dysbalancí a jejich vlivu na patologii pozice pánve, trupu i dolních končetin, potažmo na přetěžování kloubních struktur i svalů a šlach horních končetin jako hlavní „pohonné jednotky“.

V kapitole *Proč je důležité správně, tedy zdravě sedět* jsou vysvětleny základní charakteristiky správné postury sedu a také co znamená patologický sed. Jeho příčiny určuje především špatné postavení pánve a důsledky popisuje a zobrazuje fotodokumentace.

Další kapitola popisuje způsob sebekontroly a základní preventivní opatření. Nejobsáhlejší je kapitola pod názvem *Co je třeba o vozíku vědět pro jeho správnou konfiguraci*, která podrobně popisuje technické parametry jednotlivých částí a příslušenství vozíku, jejich výhody a nevýhody. Tyto informace by měly pomoci uživateli vozíku podrobně a zodpovědně se zamyslet nad konečnou konfigurací vozíku, která bude reflektovat jeho individuální potřeby a představy.

Důležitou součástí brožury je kapitola popisující jednotlivé typy sedacích polštářů, jejich výhody a nevýhody včetně funkce a možností úprav pro korekci polohy pánve. Také tady najde čtenář upozornění na možnost přístrojového změnění rozložení tlaku na sedacích partiích – pressure mapping (tlakovou mapu), která pomůže zhodnotit antidekubitní účinky podsedačky.



Brožura je k dispozici zdarma v kanceláři České asociace paraplegiků – CZEPA, Dygrýnova 816/8, Praha 14, Černý Most a v kanceláři UNIFY ČR.

Zdeňka Faltýnková
Česká asociace paraplegiků – CZEPA
faltynkova@czepa.cz



Autorka publikace Zdeňka Faltýnková na semináři CZEPA o správném sezení
Foto: archiv CZEPA

Kam se poděla plošina?

Michal Pospíšil

V Českém Krumlově byla na vlakovém nádraží kdysi dostupná plošina na ruční ovládání. Pravděpodobně při každoročním pořádání Dne s handicapem byla víc než žádoucí, proto fungovala i další léta mimo konání této akce. Je pravda, že jsem ji nevyužíval, ale letos v únoru jsem chtěl jet za známými do Plzně. České dráhy „nemohly zaručit“ můj nástup v Českém Krumlově (okresním městě) a nenašel se nikdo, kdo by mě odvezl do Českých Budějovic, kde bych přestoupil do vlaku na Plzeň. Oželel jsem elektrický vozík a poprosil kamarádku, aby mě vytáhla na mechanickém do zdejší lokálky. V Českých Budějovicích problém nebyl, zaměstnanci ČD mi pomohli.

Situace s plošinou se nezměnila. Dodnes ve stanici není k dispozici. Víím, že České dráhy mají přetrvávající potíže – finanční i personální – nejsou obsazovány stanice (v Českém Krumlově je nyní obsluha jen v pracovním týdnu od 8 do 15 hodin). Víím, že bych cestu vlakem do krajského města zvládl sám, vyřídil bych, co potřebuji, a vrátil se zpět. Nemusel bych nikoho šhanět a prosit o odvoz. Vždyť nebydlím „na samotě u lesa“, ale v okresním městě...

Jenže běžný cestující, za kterého se považuji, i když jsem na ortopedickém vozíku, může být nespokojen či mít důvod ke stížnosti. Myslel jsem, že časy, kdy jsem psal stížnosti na České dráhy (např. po nahlášení přepravy vozíčkáře jsem cestoval jako balík v nevytopeném zavazadlovém prostoru), jsou již dávnou minulostí. Nejsou.

Jsem rozčarovaný a nespokojený. Kam se obrátit? Kde zjednat nápravu? Kdo pomůže? Máte někdo podobné zkušenosti z poslední doby?

pospmichal@email.cz



Ilustr. foto: Plošina SP-R, výrobce DELTA B+B spol. s r.o.; <http://www.vlaky.net/>