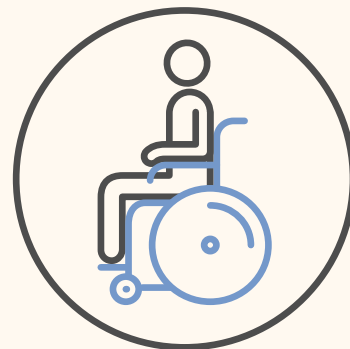




MANUAL DE SEDESTACIÓN

Pautas generales para una posición correcta en la silla de ruedas



BENEFICIOS DE UNA BUENA SEDESTACIÓN:

- Prevención de úlceras por presión (vela por la integridad de la piel).
- Mantiene y facilita la función respiratoria.
- Evita deformidades articulares.
- Facilita la normalización del tono muscular.
- Proporciona un buen equilibrio.
- Mantiene una buena alineación de la columna vertebral y previene de deformidades.
- Mantiene una buena alineación entre cintura pélvica y cintura escapular.
- Facilita la realización por parte de los cuidadores de las actividades de la vida diaria.
- Facilita el movimiento normal y la posterior inclinación y ejecución de las actividades de la vida diaria.
- Permite una mejor interacción de la persona con su medio, en el ámbito social, ambiental y sensorial (mejor recepción de los estímulos externos).
- Facilita los desplazamientos del usuario facilitando la tarea a la familia.

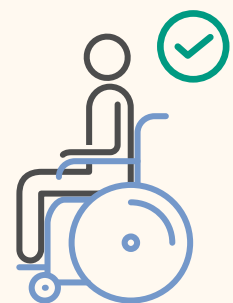
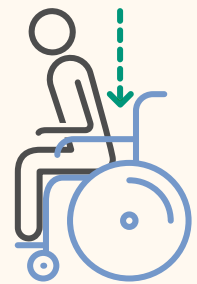
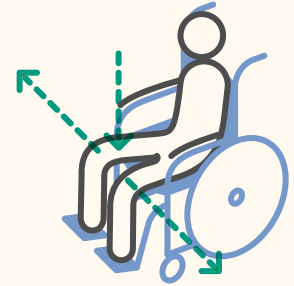
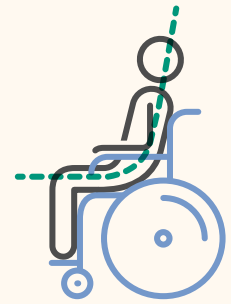




LA PERSONA QUE SE DESLIZA HACIA DELANTE

¿QUÉ VEMOS?

1. — Recae más peso en la zona superior del respaldo. Hay una tendencia a “caerse hacia atrás”.
 - La pelvis está adelante. Queda un espacio entre la pelvis y el respaldo.
 - Más espacio entre la pierna y el asiento.
2. — La persona ocupa más superficie en el asiento/cojín.
 - Las dos piernas están más abiertas de lo habitual. Puede aparecer una zona de presión en la parte externa de las piernas por encontrarse más en contacto con los reposabrazos.
3. — Si la persona tira el cuerpo hacia delante (de forma activa o asistida), se observa que el espacio que va de la pelvis al respaldo es más grande.



¿CÓMO PODEMOS CORREGIRLO?

- Tenemos que tirar el tronco hacia delante.
- Desde atrás, colocar las manos bajo las nalgas y arrastrar a la persona.

LA POSICIÓN CORRECTA

- Repartición del peso en el respaldo.
- Pelvis bien apoyada en el respaldo.
- Asiento con ángulo de 90° entre el respaldo y el asiento.
- Piernas con una base de soporte de asiento más amplia (en algunos casos, es recomendable utilizar una cinta inguinal para ayudar a mantener la posición correcta que se ha conseguido. Tiene que prescribirlo el médico.
- Se observa más asiento/cojín que antes.

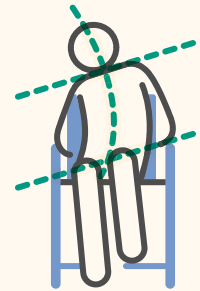




LA PERSONA QUE SE SIENTA DE LADO Y SE DESLIZA HACIA DELANTE

¿QUÉ VEMOS?

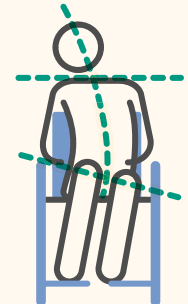
- Asimetría entre los dos hombros (uno más adelantado o más arriba que el otro).
- Asimetría entre los dos costados de la cadera (crestas ilíacas).
- Normalmente, se observa una pierna más avanzada que la otra (una rodilla sobresale más que la otra), que suele dificultar el apoyo correcto del pie en el pedal.
- En algunas ocasiones, podemos observar que el cojín no está centrado en el asiento y cae hacia delante.



LA PERSONA QUE SE SIENTA DE LADO

¿QUÉ VEMOS?

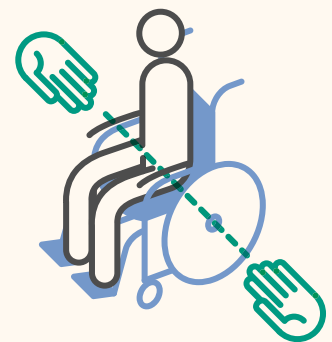
- Asimetría entre los dos hombros.
- Asimetría entre los dos costados de la cadera (crestas ilíacas).
- La pelvis se desplaza hacia un lado del asiento, queda más espacio en el otro lado.
- Las piernas y las rodillas se desplazan juntas hacia un lado.
- Frecuentemente, el peso recae más en un lado que en otro, lo cual se observa en la posición de los pies en los pedales.



¿CÓMO PODEMOS CORREGIRLO?

1. CORRECCIÓN DE LA DESVIACIÓN DE LA PELVIS

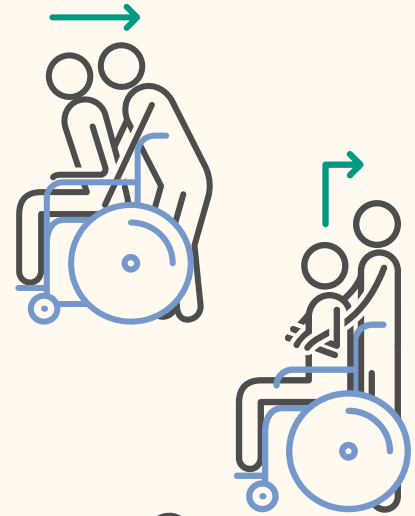
- Observar la cadera y valorar si hay un lado más alto que otro.
- Posteriormente, corregir la asimetría estirando por el lado más bajo.





2. CORRECCIÓN DEL DESLIZAMIENTO

- a. — Tirar el tronco hacia delante.
 - Desde atrás, colocar las manos sobre las nalgas y arrastrar a la persona.
- b. — Doblar los brazos de la persona y cogérselos.
 - Acercarse al máximo al cuerpo de la persona.
 - Flexionar las piernas.
 - Hacer fuerza hacia arriba y hacia atrás.



3. RECOLOCAR LOS PIES

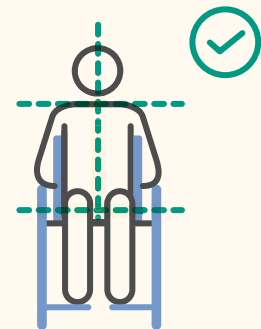
Por último:

- Asegurarnos de que apoya bien los pies en los pedales.
- Levantar la pierna por detrás de la rodilla para ayudar a doblarla.
- Revisar de nuevo toda la posición.



LA POSICIÓN CORRECTA

- Alineación/simetría de los hombros.
- Alineación de la pelvis.
- Piernas paralelas.
- Rodillas iguales.
- Pies bien posicionados en los pedales.
- Pelvis en el medio: con el mismo espacio en ambos lados hasta los reposabrazos.



Anotaciones:
