

# Κάθισμα Αμαξιδίου

Συγγραφέας: *Sharon Jang* | Επιμέλεια: *Emma M. Smith* | Δημοσίευση: 25 Μαΐου 2020 | Ενημέρωση: ~

Οι τροχοφόρες συσκευές κινητικότητας όπως τα αμαξίδια και τα σκούτερ είναι σημαντικό τμήμα της ανεξάρτητης διαβίωσης μετά την κάκωση νωτιαίου μυελού (KNM). Αυτή η σελίδα παρέχει μια σύνοψη των βασικών στοιχείων του καθίσματος αμαξιδίου στην KNM.

## Βασικά σημεία

- Το κάθισμα του αμαξιδίου συμπεριλαμβάνει τμήματα του αμαξιδίου που σας βοηθάνε να διατηρήσετε μια σωστή και άνετη στάση σώματος. Αυτό συμπεριλαμβάνει την πλάτη, τα υποπόδια και το μαξιλάρι.
- Το κατάλληλο κάθισμα αμαξιδίου είναι σημαντικό για την πρόληψη κατακλίσεων, διατήρηση της στάση σώματος και την προώθηση της λειτουργικότητας.
- Υπάρχουν πολλοί διαφορετικοί τύποι μαξιλαριών, το κάθε ένα με τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματά του.
- Υπάρχουν τρεις βασικές όψεις για την πλάτη του αμαξιδίου που πρέπει να ληφθούν υπόψη στην προσαρμογή στο αμαξίδιο: το ύψος, η μορφή και η σταθερότητα.
- Τα υποπόδια παίζουν σημαντικό ρόλο στην διατήρηση της στάσης του σώματος.

## Τι είναι η αξιολόγηση καθίσματος αμαξιδίου;

Η αξιολόγηση καθίσματος αμαξιδίου είναι μια πολύπλοκη διαδικασία κατά την οποία οι επαγγελματίες υγείας αξιολογούν το σώμα σας και σας τοποθετούν σε αμαξίδιο ανάλογα με τις ανάγκες σας. Ο τρόπος με τον οποίο τοποθετείστε στο αμαξίδιο σας μπορεί να επηρεάσει σημαντικά την υγεία και την άνεσή σας κατά τη χρήση του. Μια σωστή αξιολόγηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να αποτρέψει την επιδείνωση καταστάσεων (για παράδειγμα, παραμόρφωση της σπονδυλικής στήλης), να διορθώσει τη στάση του σώματος και να προσαρμοστεί σε άλλες πτυχές που δεν μπορούν να αλλάξουν. Η διαδικασία αυτή γίνεται σε συνδυασμό με άλλες παρεμβάσεις αποκατάστασης (όπως ασκήσεις, φυσικοθεραπεία και διαχείριση σπαστικότητας) και πρέπει να γίνεται με συγκεκριμένους θεραπευτικούς στόχους.

Σε αυτό το έγγραφο, θα επικεντρωθούμε στα στοιχεία για το κάθισμα. Τα εξαρτήματα του καθίσματος αποτελούνται από την πλάτη, το μαξιλάρι και αξεσουάρ (π.χ. υποπόδια και υποβραχιόνια). Το να έχετε κατάλληλο κάθισμα είναι σημαντικό για να έχετε καλή στάση ενώ βρίσκεστε στο αμαξίδιο σας, να είστε σε θέση να λειτουργείτε ενώ το χρησιμοποιείτε και να διατηρείτε την καλή υγεία του δέρματος.

Δείτε το άρθρο μας **Παροχή Αμαξιδίου** για περισσότερες πληροφορίες!



## Γιατί είναι σημαντικό το σωστό κάθισμα;

### Κατακλίσεις

Καθώς μπορεί να περνάτε το μεγαλύτερο μέρος του χρόνου σας στο αμαξίδι σας, οι πιέσεις που ασκούνται μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στην υγεία του δέρματος. Η έρευνα (μέτριας τεκμηρίωσης στοιχεία) έχει δείξει ότι η καθιστή στάση των ατόμων με ΚΝΜ είναι διαφορετική από τα αρτιμελή άτομα. Στον πληθυσμό με ΚΝΜ, εμφανίζονται υψηλότερες πιέσεις στην καθιστή θέση. Έως και τα μισά έλκη πίεσης εμφανίζονται σε περιοχές που προεξέχουν τα οστά και είναι πιθανό να έχουν αναπτυχθεί όταν κάθεστε. Έχοντας ένα κατάλληλο μαξιλάρι, προσαρμοσμένο στον τρόπο που κάθεστε μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη των τραυμάτων πίεσης μέσω ανακατανομής αυτής.

### Διατήρηση της στάσης του σώματος

Ο τρόπος με τον οποίο έχει ρυθμιστεί το αμαξίδι σας μπορεί να επηρεάσει την καθιστή σας στάση. Μετά από μια ΚΝΜ, μπορεί να μην είστε σε θέση να ελέγξετε τη σταθερότητα του κορμού σας, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε παραμορφώσεις της σπονδυλικής στήλης και μη φυσιολογική καθιστή θέση. Ωστόσο, η χρήση ενός σωστού μαξιλαριού και στηριγμάτων μπορεί να βοηθήσει στην διαχείριση της καθιστής στάσης. Για παράδειγμα, μια μελέτη (αδύναμης τεκμηρίωσης στοιχεία) δείχνει ότι η χρήση πλευρικών στηριγμάτων (δηλαδή, μαξιλάρια που υποστηρίζουν τα πλάινα για να αποφευχθεί η κλίση του σώματος) μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της ευθυγράμμισης της σπονδυλικής στήλης και στη βελτίωση της στάσης του σώματος, μειώνοντας παράλληλα την προσπάθεια που απαιτείται από τους μύες για τον έλεγχο της στάσης.



Η ρύθμιση του αμαξιδιού σας μπορεί να έχει σημαντική επίδραση στην στάση της καθιστής σας θέσης.<sup>1</sup>

Για μια ανασκόπηση του τι εννοούμε με το «ισχυρής», «μέτριας» και «αδύναμης» τεκμηρίωσης στοιχεία, δείτε το [Αξιολόγηση Τεκμηρίωσης Κοινότητας SCIRE](#).

### Ψυχοκοινωνικά θέματα

Ο τρόπος με τον οποίο μπορείτε να παρουσιάσετε τον εαυτό σας ενώ κάθεστε στο αμαξίδι σας μπορεί να επηρεάσει την ψυχοκοινωνική σας υγεία ή την αίσθηση αυτοπεποίθησης και αυτοεκτίμησής σας.

### Ποιότητα ζωής

Το σωστό κάθισμα μπορεί να επηρεάσει την ποιότητα ζωής σας και να σας επιτρέψει να συμμετάσχετε πλήρως σε δραστηριότητες αναψυχής όπως και το να πάτε στο σχολείο ή να εργαστείτε. Αυτές οι δραστηριότητες εξαρτώνται από την ανοχή σας στη καθιστή θέση (πόσο μπορείτε να καθίσετε άνετα στο αμαξίδι σας) και την ικανότητά σας να μετακινήσετε αποτελεσματικά.

## Γιατί είναι σημαντικό το μαξιλάρι;

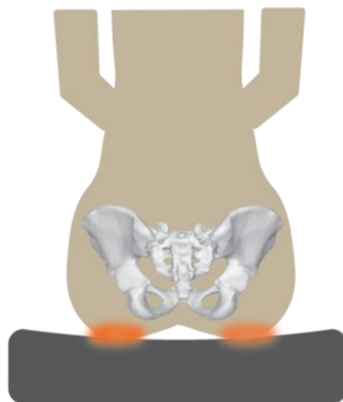
Υπάρχουν δύο κύριοι σκοποί των μαξιλαριών αμαξιδίων: 1) να βοηθήσουν στη βελτίωση της λειτουργικότητας και να επιτύχουν μια ισορροπημένη στάση και 2) να ανακατανεύμουν την πίεση που ασκείται από στα ισχιακά κυρτώματα. Συνολικά, το μαξιλάρι μπορεί να επηρεάσει το μέγεθος της παρεχόμενης υποστήριξης, το οποίο με τη σειρά του καθορίζει το πόσο μπορεί να καθίσει κάποιος, πόσο εύκολα μπορούν να γίνουν μεταφορές και την στάση των ισχίων. Υπάρχουν πολλοί τύποι μαξιλαριών που διατίθενται στην αγορά, καθώς κανένα μαξιλάρι δεν είναι κατάλληλο για όλα τα άτομα με ΚΝΜ. Για να προσδιορίσετε ποιο ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας, λαμβάνονται υπόψη διάφοροι παράγοντες, όπως:

- Το μέγεθος της απαιτούμενης μείωσης/ανακατανομής πίεσης
- Επιδράσεις θερμοκρασίας (οι υψηλές θερμοκρασίες μπορεί να οδηγήσουν σε εφίδρωση, γεγονός που μπορεί να κάνει το δέρμα πιο ευάλωτο σε τραυματισμούς και λοιμώξεις)
- Το επίπεδο της κάκωσής σας
- Η ικανότητά σας να αποφορτίσετε την πίεση στα οστά σας
- Οι τεχνικές μεταφοράς σας
- Ο τρόπος ζωής σας

Αν και τα νέα μαξιλάρια μπορεί να είναι σε θέση να παρέχουν στήριξη και να αναδιανέμουν την πίεση που ασκείται στα ισχιακά κυρτώματα, η αποτελεσματικότητα ενός μαξιλαριού μειώνεται με την πάροδο του χρόνου. Ορισμένες μελέτες έχουν εξετάσει παράγοντες που επηρεάζουν την φθορά ενός μαξιλαριού. Αδύναμης τεκμηρίωσης στοιχεία δείχνουν ότι ο τρόπος με τον οποίο χρησιμοποιείται ένα μαξιλάρι είναι μεγαλύτερος δείκτης φθοράς από τον χρόνο χρήσης του. Για παράδειγμα, παράγοντες όπως ο τρόπος μεταφοράς από και προς το αμαξίδιό σας, η συχνότητα των αναπηδήσεων σε πεζοδρόμιο ή οι δραστηριότητες υψηλών κραδασμών, η έκθεση στα στοιχεία της φύσης (βροχή, χιόνι κ.λπ.), η υγρασία και η έκθεση σε ακραίες θερμοκρασίες μπορούν να επηρεάσουν αρνητικά την ποιότητα του μαξιλαριού σας.

## Πώς μπορεί το μαξιλάρι να ανακατανεύμει την πίεση;

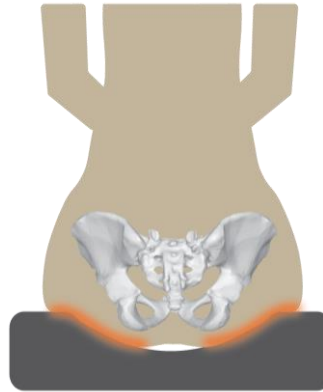
Στην καθιστή θέση, δημιουργούνται πιέσεις (πορτοκαλί) από τα ισχιακά κυρτώματα στους γλουτούς σας.<sup>2</sup>



Οι κατακλίσεις αναπτύσσονται όταν ασκείται μεγάλη πίεση σε ένα σημείο. Μπορούμε να αντιμετωπίσουμε αυτή την εστιασμένη πίεση μέσω της αποφόρτισης, δηλαδή της ανακατανομής των πιέσεων που ασκούνται στη καθιστή θέση. Αυτό μπορεί να γίνει με τρεις τρόπους: αποφόρτιση, εμβύθιση και εμβύθιση με εφαρμογή.

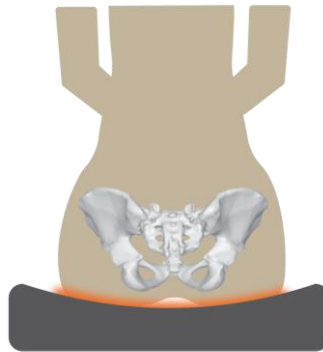
Κατά την αποφόρτιση, η πίεση κατανέμεται σε μεγαλύτερη επιφάνεια.

Για να επιτευχθεί αυτό, η κατανομή γίνεται σε μεγαλύτερο μέρος του γλουτού που έρχεται σε επαφή με το μαξιλάρι και όχι μόνο στα ισχιακά κυρτώματα (βλ. πάνω δεξιά εικόνα). Για να προωθηθεί αυτή η θέση, ένα κομμάτι του μαξιλαριού μπορεί να αφαιρεθεί έτσι ώστε να υπάρχει μια αυλακωτή επιφάνεια.



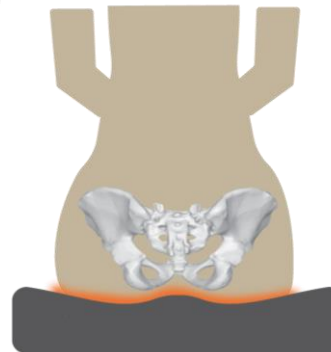
*Στην αποφόρτιση μια μεγαλύτερη επιφάνεια των γλουτών έρχεται σε επαφή με το μαξιλάρι.<sup>3</sup>*

*Στην εμβύθιση, οι γλουτοί βυθίζονται στο μαξιλάρι.<sup>4</sup>*



Η εμβύθιση αναφέρεται σε μια ιδιότητα του υλικού του μαξιλαριού, η οποία επιτρέπει στο σώμα να "βυθιστεί" σε αυτό. Δεδομένης της ικανότητας συμπίεσης του υλικού, η πίεση ανακατανέμεται αυξάνοντας την επιφάνεια του σώματος που έρχεται σε επαφή με το μαξιλάρι.

Η εμβύθιση με εφαρμογή αναδιανέμει την πίεση επιτρέποντας στο σώμα να βυθιστεί στο υλικό, ενώ το υλικό προσαρμόζεται στο σχήμα του σώματος. Αυτό μεγιστοποιεί την κατανομή πίεσης αυξάνοντας την επιφάνεια που έρχεται σε επαφή με το μαξιλάρι.



*Η εμβύθιση και εφαρμογή, είναι ένας συνδυασμός βυθίσματος στο μαξιλάρι ενώ το μαξιλάρι παίρνει το σχήμα των γλουτών σας.<sup>5</sup>*

## Τι είδους μαξιλάρια υπάρχουν;

Υπάρχουν πέντε κοινοί τύποι υλικού μαξιλαριών: αφρός, γέλη, αέρας, κυψέλες ουρεθάνης και εναλλασσόμενη πίεση.

### Μαξιλάρια αφρού

Τα μαξιλάρια αφρού είναι μια φθηνότερη επιλογή και διατίθενται σε ποικίλες πυκνότητες, που κυμαίνονται από μαλακό αφρό μνήμης έως αφρό υψηλότερης πυκνότητας. Ο αφρός είναι σε θέση να προσαρμοστεί στα σχήματα, είναι μειωμένης ανάγκης συντήρησης και μπορεί να παρέχει υποστήριξη ενώ ανακατανέμει τις πιέσεις. Ένα μειονέκτημα της χρήσης αφρού είναι ότι φθείρεται και χάνει γρήγορα το σχήμα του. Επιπλέον, τα μαξιλάρια αφρού είναι σε θέση να παρέχουν μόνο περιορισμένη αποφόρτιση και άνεση. Επίσης,



*Τα μαξιλάρια αφρού χρειάζονται προστασία από διαβροχή. Το παραπάνω μαξιλάρι έχει μια έξτρα προστασία για να παραμείνει στεγνό.<sup>6</sup>*



πρέπει να προστατεύονται από το να βρέχονται. Η χρήση τους συνιστάται για όσους έχουν μειωμένες ανάγκες καθιστής θέσης.

## Μαξιλάρια τζελ

Υπάρχουν διάφοροι τύποι μαξιλαριών γέλης, συμπεριλαμβανομένων των δικτύων γέλης και των μαξιλαριών γέλης. Τα μαξιλάρια τζελ στοχεύουν στην παροχή άνεσης καθιστής θέσης χρησιμοποιώντας τζελ τοποθετημένο πάνω από ένα στρώμα υποστηρικτικού αφρού. Τα μαξιλάρια γέλης είναι σε θέση να αποφορτίσουν και να κατανεύσουν την πίεση σε μεγαλύτερη περιοχή, παρέχοντας παράλληλα μια σταθερή επιφάνεια για υποστήριξη. Μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην αντιμετώπιση των επιπτώσεων των υψηλών θερμοκρασιών με τις ψυκτικές τους ιδιότητες. Ορισμένα μειονεκτήματα στη χρήση ενός μαξιλαριού τζελ περιλαμβάνουν το μεγαλύτερο βάρος και έλλειψη απορρόφησης κραδασμών. Τα μαξιλάρια γέλης έχουν επίσης τη δυνατότητα να "βυθιστούν" (όταν όλο το τζελ ωθείται στην άκρη, μπορεί να απαιτείται μάλαξη για την αναδιανομή του) και πιθανότητα διαρροών.



Υπάρχει μια ποικιλία μαξιλαριών τζελ. Αυτά συμπεριλαμβάνουν δίκτυο τζελ (πάνω) και ένα μαξιλάρι τζελ (κάτω).<sup>7</sup>

## Μαξιλάρια αέρα

Τα μαξιλάρια αέρα αποτελούνται συχνά από μια ομάδα μικρών κελιών γεμάτων αέρα. Σε ορισμένα μαξιλάρια αέρα, τα κελιά είναι διασυνδεδεμένα, ενώ άλλες εκδόσεις περιέχουν πολλαπλούς ξεχωριστούς αερόσακους που περιέχονται μέσα σε ένα κάλυμμα μαξιλαριού. Αυτά τα κελιά υποστηρίζουν το βάρος του χρήστη και αναδιανέμουν την πίεση μέσω της μετατόπισης του αέρα στα περιβάλλοντα κελιά. Αυτά τα μαξιλάρια είναι ρυθμιζόμενα όσον αφορά τον αριθμό των κελιών και την ποσότητα αέρα που μπορεί να κρατήσει το κάθε ένα. Εάν τα κελιά είναι διασυνδεδεμένα, η ποσότητα αέρα στα μαξιλάρια μπορεί να ρυθμιστεί χρησιμοποιώντας μια αντλία. Μέτριας τεκμηρίωσης στοιχεία έχουν δείξει ότι η χρήση μαξιλαριών αέρα μπορεί να μειώσει τον κίνδυνο κατακλίσεων μέσω της μείωσης του μεγέθους της πίεσης που παράγεται ενώ κάθεστε και της προώθησης της ροής του αέρα. Επιπλέον, τα μαξιλάρια αέρα είναι γενικά αδιάβροχα. Αν και αυτά τα μαξιλάρια είναι ιδανικά για την αναδιανομή πίεσης, δεν είναι βέλτιστα στην σταθερότητα και στην υποστήριξη στάσης. Επιπλέον, μπορεί να έχουν αυξημένη ανάγκη συντήρησης, καθώς η πίεση του μαξιλαριού πρέπει να ελέγχεται συχνά και απαιτείται χειροκίνητη άντληση αέρα.



## Κυψελωτά μαξιλάρια ουρεθάνης

Αυτά τα ελαφριά, ανθεκτικά μαξιλάρια μοιάζουν με κηρήθρα στο ότι αποτελούνται από πολλαπλά ανοιχτά κελιά. Αυτά τα κύτταρα είναι σε θέση να κατανέμουν ομοιόμορφα την πίεση, αποφεύγοντας παράλληλα τον κίνδυνο διάτρησης. Η ροή του αέρα προωθείται επίσης σε όλα τα ανοικτά κελιά για να αποφευχθεί η διάσπαση του δέρματος. Καθώς αυτά τα μαξιλάρια είναι κατασκευασμένα από ουρεθάνη, ένα υλικό που μοιάζει με καουτσούκ, παρέχουν επίσης καλή απορρόφηση κραδασμών. Ωστόσο, σε σύγκριση με άλλα μαξιλάρια, παρέχουν μέτριες δυνατότητες στην στάση του σώματος και δεν έχουν τροποποιημένο σχήμα.



## Μαξιλάρια εναλλασσόμενης πίεσης

Τα μαξιλάρια εναλλασσόμενης πίεσης αποτελούνται από πολλαπλά κελιά αέρα (παρόμοιες με ένα μαξιλάρι αέρα) με έναν πρόσθετο μικροεπεξεργαστή που λειτουργεί με μπαταρία και ελέγχει την ποσότητα αέρα σε κάθε μέρος του μαξιλαριού. Κάθε 4-6 λεπτά, ο αέρας σε κάθε τμήμα του μαξιλαριού εναλλάσσεται (δηλαδή, φουσκώνει ή ξεφουσκώνει) για να βοηθήσει στην αποφόρτιση της πίεσης. Αυτό το μαξιλάρι είναι κατάλληλο για άτομα που δεν είναι σε θέση να αποφορτίσουν ενεργητικά την πίεση σε καθιστή θέση. Υπήρξαν αδύναμης τεκμηρίωσης στοιχεία που υποδηλώνουν ότι τα μαξιλάρια εναλλασσόμενης πίεσης παρέχουν καλή ικανοποίηση και άνεση στον χρήστη. Ορισμένα αρνητικά για αυτό το μαξιλάρι περιλαμβάνουν το υψηλό κόστος, το μεγάλο βάρος (καθώς απαιτεί αντλία και κινητήρας) και την ευαισθησία σε διατρήσεις.

Ενώ το μάρκετινγκ μαξιλαριών μπορεί να προωθεί τη μείωση της πίεσης σε καθιστή θέση, απαιτείται περισσότερη έρευνα για να καθοριστεί εάν η μείωση της πίεσης στα οστά ή η μείωση των παραγόντων κινδύνου θα αποτρέψει τα έλκη πίεσης. Η χαρτογράφηση πίεσης είναι μια τεχνική που μπορεί να χρησιμοποιηθεί για να βοηθήσει στον προσδιορισμό των περιοχών που είναι επιρρεπείς σε κατακλίσεις.

Δείτε το άρθρο μας  
Χαρτογράφηση  
πίεσης για  
περισσότερες  
πληροφορίες!



## Προσαρμοσμένα ανατομικά μαξιλάρια

Αυτά τα μαξιλάρια είναι προσαρμοσμένα στο σχήμα του γλουτού σας σε μια προσπάθεια να μειωθεί η πίεση. Συχνά, αυτά τα προσαρμοσμένα μαξιλάρια κατασκευάζονται με συνδυασμό των προαναφερθέντων υλικών, λαμβάνοντας υπόψη τις περιοχές υψηλής πίεσης που προσδιορίζονται από τη χαρτογράφηση πίεσης. Υπάρχουν μέτριας τεκμηρίωσης στοιχεία που δείχνουν ότι τα προσαρμοσμένα ανατομικά μαξιλάρια μπορούν να δημιουργήσουν μια ασφαλή επιφάνεια καθίσματος για άτομα με KNM μέσω της δυνατότητας ανακατανομής των πιέσεων. Υπάρχουν επίσης αδύναμα τεκμήρια ότι η χρήση ενός τέτοιου προσαρμοσμένου μαξιλαριού μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της σταθερότητας και της στάσης του σώματος. Εάν χρησιμοποιείτε ένα τέτοιο μαξιλάρι, αποφύγετε να βραχεί καθώς μπορεί να παραμορφωθεί και προσέξτε να τοποθετήσετε σωστά τον εαυτό σας σε αυτό, καθώς υπάρχει μόνο μία θέση που είναι βέλτιστη για άνεση και κατανομή πίεσης.

## Ποια στοιχεία της πλάτης μπορούν να τροποποιηθούν;

Οι κύριοι σκοποί της πλάτης των καθισμάτων είναι να παρέχουν σταθερότητα και στήριξη στον κορμό και τα ισχία. Οι πλάτες των καθισμάτων είναι ρυθμιζόμενες με τρεις διαφορετικούς τρόπους: το ύψος, το σχήμα και την σταθερότητα.

### Ύψος

Για χρήστες χειροκίνητων αμαξιδίων, το ύψος της πλάτης μπορεί να διαφέρει. Οι χαμηλές πλάτες παρέχουν στήριξη για το κάτω μέρος της πλάτης και συχνά προτιμώνται από ενεργούς χρήστες, καθώς επιτρέπουν μεγαλύτερη κινητικότητα στην άνω σπονδυλική στήλη. Ωστόσο, η χρήση χαμηλής πλάτης απαιτεί πλήρη ή μερικό έλεγχο του κορμού, καθώς δεν παρέχει μεγάλη σταθερότητα. Οι υψηλότερες πλάτες συνήθως εκτείνονται στο μεγαλύτερο μέρος της πλάτης, αλλά θα πρέπει να φτάνουν ακριβώς κάτω από τις ωμοπλάτες. Μια υψηλότερη πλάτη μπορεί να παρέχει περισσότερη στήριξη, αλλά μια πλάτη που είναι πολύ ψηλή μπορεί να εμποδίσει την κινητικότητα.

Έχει γίνει κάποια έρευνα σχετικά με την επίδραση των διαφόρων υψών πλάτης καθίσματος στο εύρος κίνησης που απαιτείται για την προώθηση και τις κινήσεις του να φτάσεις ή να πιάσεις κάτι. Μια μελέτη (αδύναμης τεκμηρίωσης στοιχεία) έχει δείξει ότι το ύψος της πλάτης του καθίσματος μπορεί να επηρεάσει την αποτελεσματικότητα της ώθησης ενός χειροκίνητου αμαξιδίου. Συγκεκριμένα, οι συγγραφείς προτείνουν ότι ένα χαμηλό στήριγμα πλάτης μπορεί να είναι πιο ευεργετικό για την προώθηση αμαξιδίων, καθώς επιτρέπει μεγαλύτερη κίνηση στον ώμο, μεγαλύτερο ρυθμό ώθησης (δηλαδή, περισσότερες ωθήσεις ανά λεπτό) και μεγαλύτερη κίνηση προώθησης. Επιπλέον, ένα χαμηλό στήριγμα πλάτης έχει βρεθεί ότι επιτρέπει στους παραπληγικούς να ασκούν περισσότερη δύναμη κατά την προώθηση των αμαξιδίων τους. Ωστόσο, όσον αφορά την επίτευξη, μια (αδύναμης τεκμηρίωσης) μελέτη διαπίστωσε ότι το ύψος της πλάτης δεν είχε κάποια επίδραση.

Καθώς οι χρήστες ηλεκτροκίνητου αμαξιδίου δεν χρειάζεται να το κινούν χειροκίνητα, το ύψος της πλάτης του καθίσματος είναι συνήθως υψηλότερο. Αυτές οι πλάτες συνήθως εκτείνονται σε όλο το μήκος της πλάτης και παρέχουν μεγαλύτερη στήριξη στη σπονδυλική στήλη. Επιπλέον, η ψηλότερη πλάτη του καθίσματος μπορεί να προσφέρει μια θέση ανάπαυσης για λειτουργίες κλίσης ή ανάκλισης.

### Σχήμα

Οι πλάτες των καθισμάτων διατίθενται γενικά σε τρία διαφορετικά σχήματα: επίπεδο, γενικό περίγραμμα και προσαρμοσμένο περίγραμμα.

#### Επίπεδες πλάτες καθισμάτων

Οι επίπεδες πλάτες των καθισμάτων έχουν επίπεδο ή ελαφρώς καμπύλο σχήμα και συχνά αποτελούνται από μια άκαμπτη επίπεδη επιφάνεια (π.χ. πλαστικό, κόντρα πλακέ) που είναι επιστρωμένη με αφρό και καλύπτεται με υλικό. Αυτό το στυλ πλάτης επιτρέπει μεγαλύτερο εύρος κίνησης των βραχιόνων, δημιουργώντας έτσι αυξημένη ελευθερία. Ένα άλλο πλεονέκτημα της επίπεδης πλάτης είναι ότι είναι πολύ ρυθμιζόμενη και μπορεί να φιλοξενήσει μια μεγάλη ποικιλία αξεσουάρ στήριξης, όπως πλευρικά στηρίγματα, μάντες στήθους και προσκέφαλα. Ένα μειονέκτημα σε αυτό το στυλ πλάτης είναι ότι παρέχει



περιορισμένη υποστήριξη. Δεν προσαρμόζεται στο σχήμα της σπονδυλικής στήλης, καθιστώντας το λιγότερο κατάλληλο για άτομα με λόρδωση (δηλαδή, ταλάντευση προς τα πίσω) ή κύφωση (δηλαδή, καμπουριασμένη πλάτη).

## Γενικές ανατομικές πλάτες καθισμάτων

Οι γενικές ανατομικές πλάτες των καθισμάτων είναι προκατασκευασμένες και έχουν προσαρμοσμένο σχήμα, αλλά δεν είναι φτιαγμένες πάνω στην πλάτη σας. Αυτές οι πλάτες παρέχουν περισσότερη στήριξη από μια επίπεδη πλάτη, καθώς έχουν ένα βαθύτερο περίγραμμα που μπορεί να παρέχει πλευρική στήριξη. Η αποτελεσματικότητα της γενικής ανατομικής πλάτης βασίζεται στο πόσο καλά αυτή ταιριάζει στις ανάγκες σας. Μπορεί να είναι αποτελεσματική μόνο εάν μπορείτε να βρείτε αυτό που ταιριάζει στις ανάγκες σας.



## Προσαρμοσμένες ανατομικές πλάτες

Οι προσαρμοσμένες ανατομικές πλάτες παρέχουν αυξημένη υποστήριξη για τοποθέτηση και εφαρμόζουν στο σχήμα της πλάτης σας. Αυτές χρησιμοποιούνται συχνά εάν χρειάζεστε επιπλέον υποστήριξη τοποθέτησης και εάν οι παραπάνω πλάτες δεν ανταποκρίνονται στις ανάγκες σας. Η δημιουργία προσαρμοσμένων ανατομικών πλατών μπορεί να είναι μια χρονοβόρα και δαπανηρή διαδικασία. Όταν δημιουργείται μια τέτοια πλάτη, λαμβάνεται ένα καλούπι της πλάτης σας. Στη συνέχεια, ένας ειδικός καθισμάτων επιθεωρεί το καλούπι για να διασφαλίσει ότι αντανακλά το σχήμα πληροφορίες περιγράμματος είναι ακριβείς. Στη συνέχεια, η πλάτη κατασκευάζεται προσεκτικά σύμφωνα με τις προδιαγραφές που προκύπτουν από τη διαδικασία μέτρησης. Καθώς οι προσαρμοσμένες πλάτες περιγράμματος έχουν σχεδιαστεί για να ταιριάζουν στο σχήμα της πλάτης σας για να παρέχουν περισσότερη υποστήριξη, επιβάλλουν επίσης περιορισμούς στην ευελιξία. Κατά τη μεταφορά προς και από το αμαξίδιό σας, είναι επίσης σημαντικό να ευθυγραμμιστείτε σωστά στην προσαρμοσμένη ανατομική πλάτη του καθίσματος, καθώς η ακατάλληλη εφαρμογή μπορεί να οδηγήσει σε τραυματισμούς πίεσης ή διάσπαση του δέρματος.



12

σας και ότι οι του καθίσματος

## Σταθερότητα

Η δομή της πλάτης των αμαξιδίων είναι είτε μαλακή είτε άκαμπτη. Οι μαλακές πλάτες (δηλαδή οι υφασμάτινες πλάτες) είναι σε θέση να προσαρμοστούν στο σχήμα της σπονδυλικής στήλης και μπορούν να είναι αποτελεσματικές εάν ρυθμιστούν σωστά. Ωστόσο, παρέχουν λιγότερη στήριξη σε σύγκριση με τις άκαμπτες πλάτες και μπορούν να χαλαρώσουν με την πάροδο του χρόνου ανάλογα με το ύφασμα. Οι πλάτες ρυθμιζόμενης τάσης αποτελούνται από συνυφασμένους ιμάντες που μπορούν να σφίξουν ή να χαλαρώσουν για να προσαρμοστούν στη στάση του σώματος. Μια αδύναμη μελέτη διαπίστωσε ότι η χρήση μιας



Οι μαλακές πλάτες βρίσκονται συχνά στα αναδιπλούμενα αμαξίδια.<sup>14</sup>



ρυθμιζόμενης πλάτης παρέχει περισσότερη υποστήριξη από μια κανονική υφασμάτινη πλάτη. Ενώ παρέχει περισσότερη υποστήριξη στα ισχία, μπορεί ακόμα να οδηγήσει σε κακή στάση του σώματος. Οι άκαμπτες πλάτες γενικά παρέχουν περισσότερη υποστήριξη και μπορούν να βοηθήσουν στη σταθερότητα. Ωστόσο, είναι λιγότερο ρυθμιζόμενες και δεν προσαρμόζονται στο σχήμα της σπονδυλικής στήλης. Αν και οι άκαμπτες πλάτες μπορεί να είναι πιο υποστηρικτικές, αδύναμης τεκμηρίωσης στοιχεία έχουν δείξει ότι είναι λιγότερο άνετες από τις υφασμάτινες πλάτες μεταξύ ατόμων με τετραπληγία.



Μια άκαμπτη πλάτη σε ένα χειροκίνητο αμαξίδιο.<sup>13</sup>

## Γιατί είναι σημαντικά τα υποπόδια;



Υποπόδια που είναι πολύ ψηλά μπορεί να προκαλέσουν περισσότερη πίεση στους γλουτούς σας.<sup>15</sup>

Τα υποπόδια (ή τα στηρίγματα ποδιών) αποτελούν σημαντικό μέρος ενός αμαξιδίου. Λειτουργούν για να σταθεροποιήσουν τα πόδια σας για βέλτιστη στάση ισχίων και πλάτης, βοηθούν στην αποφόρτιση των πιέσεων στη καθιστή θέση και μπορεί να προωθήσουν την κυκλοφορία του αίματος. Τα υποπόδια διατίθενται σε διάφορες επιλογές. Μπορούν να στερεωθούν (ως μία ή δύο πλάκες), να απομακρυνθούν (δηλαδή μπορούν να απομακρυνθούν από το μπροστινό μέρος ή να αφαιρεθούν) ή να αναδιπλωθούν (ιδιαίτερα σε χειροκίνητα αμαξίδια). Τα ανυψούμενα υποπόδια επιτρέπουν στο πόδι να βρίσκεται σε ανυψωμένη θέση, γεγονός που μπορεί να βοηθήσει στην ανακούφιση κάποιου πόνου στα πόδια.

Το μήκος της απόστασης του υποποδίου (δηλ. η απόσταση από το πίσω μέρος του γόνατος έως τη φτέρνα) μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο με τον οποίο κάθεστε στο αμαξίδιο. Έχοντας ένα υποπόδιο που είναι πολύ κοντό θα ωθήσει τα γόνατά σας προς τα πάνω, έτσι ώστε το κάτω μέρος των μηρών σας να μην

έρχεται πλέον σε επαφή με το πάνω μέρος του μαξιλαριού. Ως αποτέλεσμα, ασκείται περισσότερη πίεση στα οστά σας και υπάρχει μειωμένη ικανότητα μετατόπισης του βάρους σας προς τα πίσω, εάν γλιστρήσετε προς τα εμπρός. Από την άλλη, ένα υποπόδιο που είναι πολύ μακρύ μπορεί να οδηγήσει σε ολίσθηση προς τα εμπρός. Κατά συνέπεια, κάποιος με υποπόδιο που είναι πολύ μακρύ μπορεί να τείνει να γλιστράει συχνά προς τα εμπρός, οδηγώντας σε καμπουριασμένη πλάτη.

Ορισμένα αδύναμης τεκμηρίωσης στοιχεία δείχνουν ότι τα υποπόδια μπορούν να επηρεάσουν τον τρόπο με τον οποίο εκτελούνται οι δραστηριότητες της καθημερινής ζωής, αλλά όχι τους τύπους των δραστηριοτήτων που εκτελούνται. Η χρήση του υποποδίου μπορεί να βοηθήσει στη βελτίωση της ισορροπίας των ατόμων με οσφυϊκή, αλλά όχι εκείνων με θωρακική ΚΝΜ.

## Γιατί είναι σημαντικά τα υποβραχιόνια;

Τα μπράτσα των αμαξιδίων εξυπηρετούν πολλαπλούς σκοπούς και προσφέρουν περισσότερα από το να λειτουργούν απλώς ως χώρος ανάπαυσης των χεριών. Εκτός από το ότι λειτουργεί ως

υποβραχιόνιο, αυτό το μέρος χρησιμοποιείται επίσης για να βοηθήσει στη διατήρηση της στάσης του σώματος, στην ανακατανομή της πίεσης και στην ενίσχυση της λειτουργικότητας (π.χ. μεταφορές, σταθερότητα). Το όφελος από τη χρήση υποβραχιόνιων εξαρτάται από το επίπεδο κάκωσης και τις ικανότητες ενός ατόμου. Ένα άτομο με περισσότερο έλεγχο του κορμού και των χεριών του θα είναι λιγότερο πιθανό να χρειαστεί υποβραχιόνια. Ορισμένα ενεργά άτομα τείνουν να διαπιστώνουν ότι τα στηρίγματα βραχιόνων παρεμποδίζουν τα χέρια.

## Διατήρηση της στάσης του σώματος

Η χρήση υποβραχιόνιων μπορεί να βοηθήσει στη διατήρηση μιας καλής καθιστής στάσης για ένα άτομο που χρησιμοποιεί αμαξίδιο. Στηρίζοντας τους βραχιόνες και τους πήχεις, το βάρος ανακουφίζεται από τους ώμους. Χωρίς υποβραχιόνια, το βάρος των χεριών σας μπορεί να τραβήξει τον ώμο σας προς τα κάτω, με αποτέλεσμα μια καμπουριασμένη θέση. Είναι επίσης σημαντικό τα μπράτσα σας να έχουν ρυθμιστεί σε κατάλληλο ύψος. Τα μπράτσα που είναι πολύ χαμηλά μπορεί να απαιτούν από το άτομο να κλίνει προς τα εμπρός για να χρησιμοποιήσει το υποβραχιόνιο, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε κυφωτική στάση. Εάν τα μπράτσα είναι πολύ ψηλά, οι ώμοι μπορεί να ωθηθούν πολύ ψηλά, γεγονός που μπορεί να οδηγήσει σε δυσφορία.



## Ανακατανομή πίεσης

Τα μπράτσα μπορούν να λειτουργήσουν ως πηγή στήριξης για επανατοποθέτηση για να ανακουφίσουν την πίεση στα ισχιακά κυρτώματα. Αδύναμης τεκμηρίωσης στοιχεία δείχνουν ότι τα άτομα με παραπληγία βασίζονται στα μπράτσα περισσότερο από τους τετραπληγικούς κατά τη διάρκεια της μετατόπισης βάρους (9% του σωματικού τους βάρους έναντι 5%). Οι ερευνητές πιστεύουν ότι αυτό μπορεί να συμβαίνει επειδή τα άτομα με τετραπληγία έχουν αδύναμους εκτεινόντες μύες του βραχίονα, καθιστώντας δύσκολη την αποφόρτιση του βάρους. Εκτός από το ότι λειτουργούν ως στήριγμα για την απομάκρυνση, τα μπράτσα μπορούν επίσης να βοηθήσουν στην αποφόρτιση στα ισχιακά κυρτώματα υποστηρίζοντας το βάρος των χεριών σας. Αφαιρώντας το βάρος των κρεμασμένων βραχιόνων, τα ισχία αποφορτίζονται και οι δυνάμεις πίεσης ανακατανέμονται.



## Βελτίωση της λειτουργικότητας

Τα μπράτσα μπορούν να είναι χρήσιμα για καθημερινές δραστηριότητες όπως η μεταφορά, η συλλογή αντικειμένων και η σταθερότητα. Κατά τη μεταφορά, τα μπράτσα λειτουργούν ως πηγή στήριξης και χρησιμοποιούνται για την ώθηση προς τα πάνω και την απομάκρυνση ή μπορεί να είναι ένα σταθερό αντικείμενο για να κρατηθείτε όταν μεταφέρεστε προς τα πίσω. Επιπλέον, τα μπράτσα μπορούν να λειτουργήσουν ως πηγή σταθερότητας κατά την ολοκλήρωση εργασιών που μπορεί να προκαλέσουν την ισορροπία κάποιου, όπως η συλλογή αντικειμένων από το έδαφος, η προσέγγιση ψηλών αντικειμένων και η κλίση.

## Ποια αξεσουάρ χρησιμοποιούνται για καθίσματα;

Υπάρχει μια ποικιλία αξεσουάρ καθισμάτων που μπορούν να χρησιμοποιηθούν για τη βελτιστοποίηση της άνεσης και της στάσης του σώματος. Παρόλο που τα αξεσουάρ μπορούν να χρησιμοποιηθούν για να ενισχύσουν την καθιστή σας θέση, το μεγαλύτερο μέρος της στάσης σας θα πρέπει να υποστηρίζεται μέσω της ρύθμισης του καθίσματος (δηλαδή, της πλάτης, του μαξιλαριού, του υποποδίου) και όχι μέσω αξεσουάρ.

### Αξεσουάρ άνω άκρων

Τα εξαρτήματα καθισμάτων για τα χέρια βρίσκονται συχνότερα σε ηλεκτροκίνητα αμαξίδια από τα χειροκίνητα. Αυτή η ομάδα αξεσουάρ περιλαμβάνει πλευρικά στηρίγματα υποβραχιονίων και μπλοκ αγκώνων. Τα πλευρικά στηρίγματα του υποβραχιονίου βοηθούν στην αποτροπή της πτώσης του αντιβραχίου από την πλευρά του αμαξιδίου, ενώ τα μπλοκ αγκώνων εμποδίζουν τους αγκώνες σας να γλιστρήσουν προς τα πίσω. Η χρήση αυτών των αξεσουάρ μπορεί να σας βοηθήσει να κρατήσετε το χέρι σας στη θέση του, ειδικά όταν οδηγείτε σε ανώμαλο έδαφος και μπορεί να βοηθήσει στην επανατοποθέτηση.



Τα υποβραχίονια προστατεύουν το χέρι από το να πέσει στο πλάι (A) και τον αγκώνα από το να γλιστρήσει πίσω (B).<sup>18</sup>

### Αξεσουάρ στήριξης κάτω άκρων

Διάφορα αξεσουάρ είναι διαθέσιμα για να βοηθήσουν στην υποστήριξη και τοποθέτηση όλων των τμημάτων του κάτω άκρου, συμπεριλαμβανομένων: των ισχίων και των γλουτών, των γονάτων, των ποδιών. Για τη στήριξη των ισχίων και των γλουτών, μπορούν να χρησιμοποιηθούν ζώνες τοποθέτησης (μερικές φορές αναφέρονται ως ζώνες ασφαλείας). Όταν χρησιμοποιούνται σε αμαξίδια, οι ζώνες τοποθέτησης μπορούν να αποτρέψουν την ολίσθηση των ισχίων προς τα εμπρός και να βοηθήσουν να διατηρηθούν σωστά ευθυγραμμισμένα (δηλαδή, όχι κεκλιμένα ή σε στροφή). Είναι διαθέσιμοι διαφορετικοί τύποι ζωνών τοποθέτησης ανάλογα με τις ανάγκες σας: ζώνες δύο σημείων ή ζώνες τεσσάρων σημείων. Οι ζώνες τεσσάρων σημείων προσφέρουν περισσότερη στήριξη στα ισχία, εάν απαιτείται. Είναι επίσης σημαντικό να σημειωθεί ότι οι ζώνες ασφαλείας δεν είναι οι ίδιες με τις ζώνες τοποθέτησης. Παρόλο που και οι δύο μπορούν να συμβάλουν στην ασφάλεια, οι ζώνες τοποθέτησης είναι πιο εξειδικευμένες για να βοηθήσουν στη διατήρηση της στάσης του ισχίου σας.



Μια ζώνη δύο (αριστερά) και τεσσάρων σημείων (δεξιά).<sup>19-20</sup>



Μια σφήνα συνδεδεμένη στο αμαξίδιο.<sup>21</sup>

Υπάρχει επίσης μια ποικιλία αξεσουάρ για την αντιμετώπιση των γονάτων με κλίση προς τα μέσα, προς τα έξω ή είναι ασταθή. Για την αντιμετώπιση των γονάτων με κλίση προς τα μέσα, οι σφήνες είναι μαξιλάρια τοποθετημένα είτε στο αμαξίδιο είτε στο μαξιλάρι, τα οποία τοποθετούνται μεταξύ των γονάτων για να τα κρατήσουν χωριστά. Ωστόσο, σφήνες που είναι πολύ μεγάλες μπορεί να επηρεάσουν τη μεταφορά. Για την αντιμετώπιση των γονάτων με κλίση προς τα έξω, *μπορούν να χρησιμοποιηθούν μαξιλάρια προσαγωγών*. Αυτά τα μαξιλάρια τοποθετούνται στις εξωτερικές άκρες του μαξιλαριού αναπηρικής πολυθρόνας, τα οποία στηρίζουν τον μηρό και εμποδίζουν τα γόνατα εκτραπούν.

Ορισμένα αξεσουάρ για τα πόδια περιλαμβάνουν ιμάντες και μαξιλάρια. Οι ιμάντες φτέρνας και δακτύλων μπορούν να συνδεθούν με την πλάκα ποδιών για να αποτρέψουν την κίνηση του ποδιού προς τα εμπρός ή προς τα πίσω. Μετά την ΚΝΜ, αυτό μπορεί να είναι ιδιαίτερα χρήσιμο για να βοηθήσει στη διαχείριση του τόνου στα πόδια και να διασφαλίσει ότι το άτομο παραμένει σταθερό στο αμαξίδιό του. Για τη στήριξη των γαμπών, τα μαξιλάρια μπορούν να συνδεθούν στο υποπόδιο. Τα μαξιλάρια γαμπών χρησιμοποιούνται ιδιαίτερα στα αμαξίδια, καθώς μπορούν να παρέχουν στήριξη στις γάμπες κατά την κλίση ή την ανάκλιση.

## Υποστήριξη κορμού

Τα πλευρικά στηρίγματα, οι ιμάντες ή οι ζώνες τοποθέτησης του άνω μέρους του σώματος χρησιμοποιούνται από άτομα που δυσκολεύονται να διατηρήσουν μια όρθια στάση που μπορεί να προκληθεί από μυϊκή αδυναμία ή άλλες καταστάσεις. Τα πλευρικά στηρίγματα είναι τετράγωνα ή ορθογώνια μαξιλάρια που συνδέονται με το πίσω μέρος του αμαξιδίου και στηρίζονται στον κορμό για να προωθήσουν την ισορροπία και τη σταθερότητα. Επιπλέον, τα πλευρικά μαξιλάρια μπορούν επίσης να λειτουργήσουν ως σαφής ένδειξη ότι είστε εκτός ευθυγράμμισης (π.χ. όταν παρατηρήσετε ότι ακουμπάτε σε μεγάλο βαθμό σε ένα πλευρικό στήριγμα, προσπαθήστε να διορθώσετε συνειδητά τη στάση σας εάν είναι δυνατόν). Τα στηρίγματα στήθους, συμπεριλαμβανομένων των ιμάντων στήθους, μπορούν να βοηθήσουν στην πρόληψη της ανατροπής προς τα εμπρός λόγω αδυναμίας στους κοιλιακούς και ραχιαίους μυς. Όταν χρησιμοποιούνται σωστά, τα αξεσουάρ μπορούν να βοηθήσουν στην υποστήριξη του κορμού, τη σταθερότητα, την ισορροπία και τη στάση του σώματος. Η σωστή τοποθέτηση και στήριξη του κορμού μπορεί να αποτρέψει την περαιτέρω εξέλιξη ορισμένων παθήσεων της σπονδυλικής στήλης, όπως η σκολίωση. Εάν τοποθετηθούν εσφαλμένα, αυτά τα στηρίγματα ενδέχεται να είναι αναποτελεσματικά. Για παράδειγμα, εάν τοποθετηθούν πολύ χαμηλά μπορεί να μην παρέχουν την υποστήριξη που απαιτείται, ενώ εάν τοποθετηθούν πολύ ψηλά μπορεί να ερεθίσουν τον ώμο σας, τα νεύρα στο χέρι σας ή να περιορίσουν την κίνηση του βραχίονα. Όταν αλλάζετε την καθιστή θέση, φροντίστε επίσης να αναπροσαρμόσετε τα στηρίγματα του κορμού σας, καθώς μπορεί επίσης να μετατοπιστούν.



Πλαϊνά υποστηρίγματα σε ηλεκτροκίνητο αμαξίδιο (κόκκινοι κύκλοι).<sup>22</sup>



## Συμπερασματικά

Το κάθισμα του αμαξιδίου είναι μια πολύπλοκη διαδικασία που περιλαμβάνει πολλαπλές αξιολογήσεις από επαγγελματίες υγείας για να διασφαλιστεί ότι το αμαξίδιό σας ταιριάζει καλύτερα στις ανάγκες σας. Δεδομένου ότι το μεγαλύτερο μέρος της ημέρας σας μπορεί να περάσει σε αυτό, είναι σημαντικό να βρείτε τρόπους για να αποφορτίσετε την πίεση στην καθιστή θέση και να διατηρήσετε την στάση του σώματός σας. Για να γίνει αυτό, ορισμένα μέρη του αμαξιδίου σας που μπορούν να προσαρμοστούν είναι το μαξιλάρι, η πλάτη και τα υποπόδια. Είναι καλύτερο να συζητήσετε όλες τις επιλογές με τους παρόχους υγείας σας για να μάθετε ποιες είναι κατάλληλες για εσάς.

Για μια λίστα των συμπεριλαμβανόμενων μελετών, παρακαλούμε δείτε την [Λίστα Αναφορών](#). Για μια ανασκόπηση του τι εννοούμε με το «ισχυρής», «μέτριας» και «αδύναμης» τεκμηρίωσης μελέτες, δείτε την [Αξιολόγηση Τεκμηρίωσης της Κοινότητας SCIRE](#).

## Σχετικές πηγές

Κοινότητα SCIRE. “Ηλεκτροκίνητες Συσκευές Κινητικότητας”: [community.scireproject.com/topic/powered-mobility/](https://community.scireproject.com/topic/powered-mobility/)

Κοινότητα SCIRE. “Χειροκίνητα Αμαξίδια”: [community.scireproject.com/topic/manual-wheelchairs/](https://community.scireproject.com/topic/manual-wheelchairs/)

Κοινότητα SCIRE. “Κινητικότητα με αμαξίδιο- σειρά βίντεο”: [community.scireproject.com/videos/wheeled-mobility/](https://community.scireproject.com/videos/wheeled-mobility/)

## Συνομειυμένη λίστα αναφορών

Τμήματα αυτής της σελίδας έχουν προσαρμοστεί από την Επαγγελματική έκδοση του SCIRE “Αμαξίδια και Εξοπλισμός Καθίσματος μετά την Κάκωση Νωτιαίου Μυελού”:

Titus L, Moir S, Casalino A, McIntyre A, Connolly S, Mortenson B, Guilbalt L, Miles S, Trenholm K, Benton B, Regan M. (2016). Wheeled Mobility and Seating Equipment Following Spinal Cord Injury. In Eng JJ, Teasell RW, Miller WC, Wolfe DL, Townson AF, Hsieh JTC, Connolly SJ, Loh E, McIntyre A, editors. Spinal Cord Injury Rehabilitation Evidence. Version 6.0: p 1-178.

Available from: [scireproject.com/evidence/wheeled-mobility-and-seating-equipment/](https://scireproject.com/evidence/wheeled-mobility-and-seating-equipment/)

Πλήρη λίστα αναφορών διαθέσιμη στο: [community.scireproject.com/topic/wheelchair-seating/#reference-list](https://community.scireproject.com/topic/wheelchair-seating/#reference-list)  
Γλωσσάριο διαθέσιμο στο: [community.scireproject.com/topics/glossary/](https://community.scireproject.com/topics/glossary/)

## Πηγές εικόνων

1. Στάση σε αμαξίδιο ©Shannon Sproule
2. Πιέσεις σε καθιστή θέση ©SCIRE, [CC BY-NC 4.0](#)
3. Αποφόρτιση πιέσεων ©SCIRE, [CC BY-NC 4.0](#)
4. Εμβύθιση ©SCIRE, [CC BY-NC 4.0](#)
5. Εμβύθιση και Εφαρμογή ©SCIRE, [CC BY-NC 4.0](#)
6. Μαξιλάρια Αφρού ©SCIRE, [CC BY-NC 4.0](#)
7. Μαξιλάρια τζελ ©SCIRE, [CC BY-NC 4.0](#)
8. Μαξιλάρια αέρα ©SCIRE, [CC BY-NC 4.0](#)
9. Κυψελωτό μαξιλάρι ©SCIRE, [CC BY-NC 4.0](#)
10. [Jay basic back](#) ©Sunrise Medical 2017
11. [Jay J2 Series Back](#) ©Sunrise Medical 2017
12. [Ride designs custom 2 cushion](#) ©Action Seating and Mobility
13. [ZR Back Right Λεπτομέρεια προϊόντος](#) ©Permobil 2020

14. [Αμαξίδιο](#) ©George Hodan. CC0 1.0
15. Τροποποίηση από [Disabled people set](#) ©macrovector [Freepik License](#)
16. [Polio Wheelchair Lady](#) ©jackcast2015, CC BY 2.0
17. Αυτό ήταν μία από τις πέντε εικόνες (PHIL #9170-9174), που απεικόνιζαν τη δράση δύο γυναικών με διαφορετική αναπηρία που μεταφέρονται σε μπιανιέρα ©Richard Duncan, Public Domain
18. [Permobil original](#) πλαϊνά υποστηρίγματα αγκώνα και πήχη ©Permobil, 2020
19. [Ζώνη ισχίων, push button, 1" webbing, center pull, 6" pads](#) ©Adaptive Engineering Lab (AEL) 2015
20. [Ζώνη σταθεροποίησης ισχίων, push button, rear pull, large](#) ©Adaptive Engineering Lab (AEL) 2015
21. [Heavy duty flipdown abductor hardware](#) ©Therafin corporation
22. [BodiLink® Accessories](#) ©Permobil 2020



Δήλωση αποποίησης ευθυνών: Αυτό το έγγραφο δεν παρέχει ιατρικές συμβουλές. Αυτές οι πληροφορίες παρέχονται μόνο για εκπαιδευτικούς σκοπούς. Συμβουλευτείτε έναν καταρτισμένο επαγγελματία υγείας για περισσότερες πληροφορίες ή συγκεκριμένες ιατρικές συμβουλές. Το έργο SCIRE, οι συνεργάτες και οι συμμετέχοντες σε αυτό αποποιούνται κάθε ευθύνη έναντι οποιουδήποτε μέρους για οποιαδήποτε απώλεια ή ζημιά από σφάλματα ή παραλείψεις σε αυτήν την έκδοση.