PRAXISTIPPS ROLLSTÜHLE

rehashop.ch

WICHTIGE INFOS

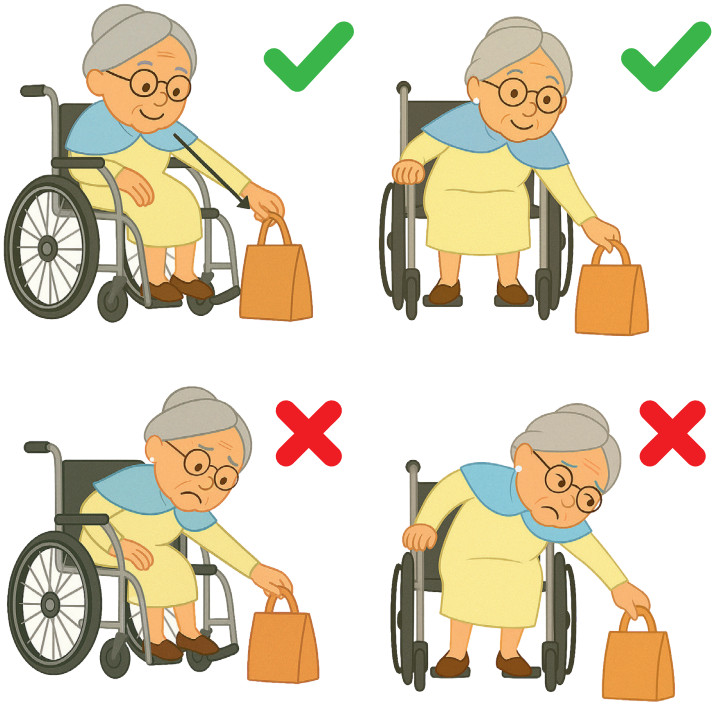
Kostenlose Beratungs- und Bestellhotline
0800 88 99 12

Unser Onlineshop
www.rehashop.ch

01 NACH GEGENSTÄNDEN GREIFEN

Fahren Sie so nah wie möglich an den Gegenstand heran und betätigen Sie die Feststellbremse.

Lehnen Sie sich nicht zu weit nach vorne oder zur Seite! Nur die Arme sollten sich über die Sitzfläche hinaus bewegen – so bleibt der Rollstuhl stabil und sicher.



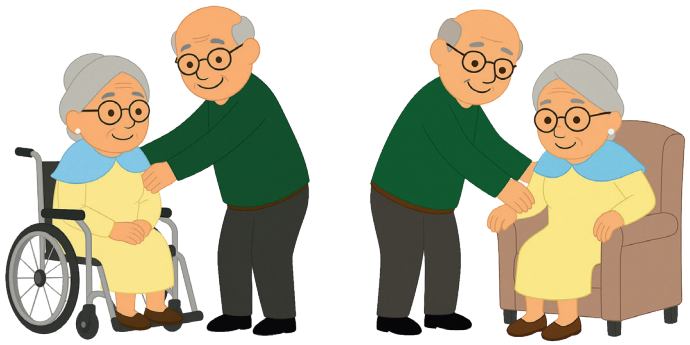
02 HINDERNISSE ÜBERWINDEN

Ein wenig Übung, Kraft und ein gutes Gleichgewicht sind notwendig.

Fahren Sie an das Hinderniss heran. Beugen Sie Ihren Oberkörper leicht nach vorne. Gleichzeitig verlagern Sie Ihr Gewicht nach hinten. Dadurch heben sich die kleinen Vorderräder. Dann können Sie das Hindernis überfahren.

03 TRANSFER

So wechseln Sie einfach und sicher vom Sessel in den Rollstuhl



Stehen Sie mit Ihren Füßen fest auf dem Boden. Der Rücken bleibt gerade, die Knie leicht gebeugt. Stellen Sie sicher, dass die Feststellbremse betätigt wurde. Unterstützen Sie die betroffene Person mit einer Hand an Taille oder Gesäß. Helfen Sie beim Aufstehen durch sanftes Nach-hinten-Lehnen und führen Sie eine Drehbewegung Richtung Sessel aus. Lassen Sie die Person langsam und kontrolliert in den Sessel sinken.

04 DIE RICHTIGE SITZPOSITION

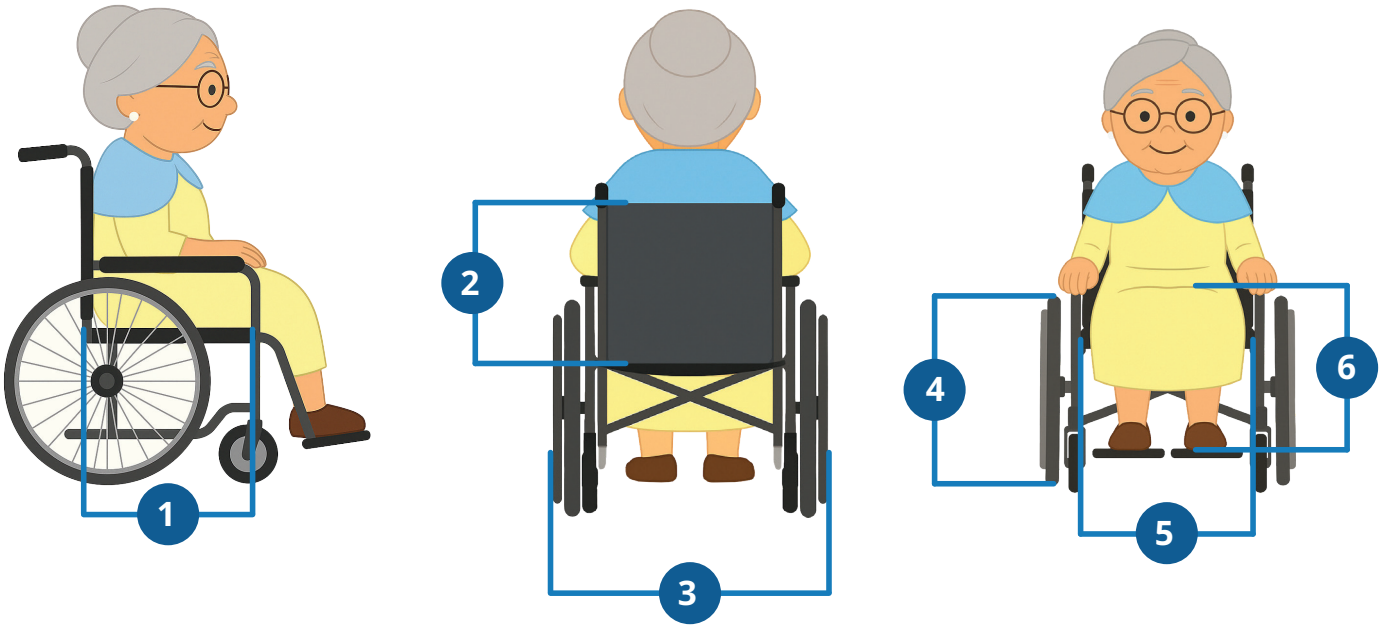
Eine gute Sitzhaltung ist wichtig für Ihren Komfort und Ihre Sicherheit.

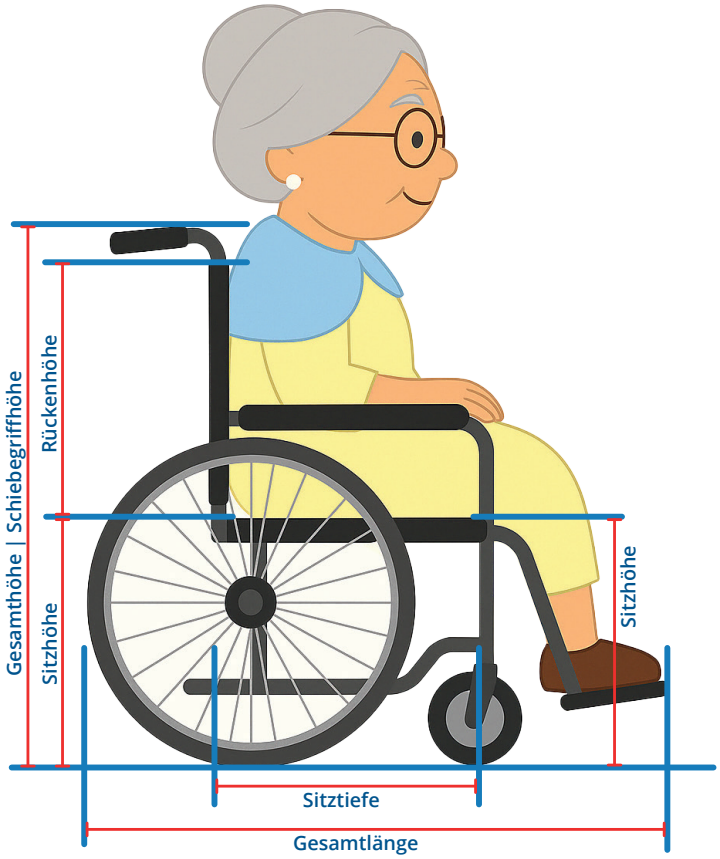
Achten Sie auf Folgendes:
Sitzen Sie mit aufrechtem Rücken und lehnen Sie Ihr Becken an die Rückenlehne an. Stellen Sie beide Füße sicher auf die Fußstütze. Die Knie sind senkrecht zum Sprunggelenk. Unter- und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel.

rehashop.ch

05 ROLLSTUHL RICHTIG AUSMESSEN

Wichtig: Eine grundlegende Voraussetzung für eine korrekte Sitzposition im Rollstuhl ist dessen optimale Anpassung. Dazu sollten notwendige Körpermaße unbedingt ausgemessen werden und auf deren Grundlage der Rollstuhl ausgesucht bzw. angepasst werden.





1. **Sitztiefe:** Der Abstand von der Rückenlehne bis zur Vorderkante der Sitzfläche. Gemessen wird vom Gesäß bis zur Kniekehle im Sitzen. Ziehen Sie 2–3 Fingerbreiten ab, damit die Durchblutung in den Beinen nicht gestört wird.
2. **Rückenhöhe:** Gemessen von der Sitzfläche bis zur Oberkante der Rückenlehne. Optimal ist, wenn die Lehne etwa 1–2 cm unterhalb des unteren Schulterblatts endet – so bleibt Bewegungsfreiheit für die Arme.
3. **Gesamtbreite:** Sie ist wichtig für Türen, Flure und enge Räume – also unbedingt beim Messen mitbedenken.
4. **Hinterraddurchmesser:** Der Durchmesser der großen Hinterräder bestimmt die Fahreigenschaften. Üblich sind Größen von 22 - 24 Zoll – ideal für selbstständiges Fahren mit den Greifreifen. Kleinere Durchmesser bieten mehr Wendigkeit, größere sorgen für einen ruhigeren Lauf.
5. **Sitzbreite:** Der Abstand zwischen den beiden Armlehnen. Die Breite sollte so gewählt sein, dass der Nutzer bequem sitzt – nicht eingeengt, aber auch nicht rutscht.
6. **Unterschenkellänge:** Der Abstand von der Fußsohle bis zur Kniekehle. Wichtig ist, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel (90°) bilden und die Füße vollständig auf dem Fußbrett aufliegen.