



Nº13

Tengo una enfermedad neuromuscular

# Productos que me ayudan a cambiarme de posición en la silla de ruedas

El estirar una pierna, las dos, tumbarme, echarme hacia delante y hacia atrás, o levantarme, evita que tenga dolores articulares o musculares al permitirme cambiar de una postura a otra.

Paso mucho tiempo sentado en la silla de ruedas, por eso para mí estos movimientos frecuentes son primordiales, ya que con ellos protejo mis articulaciones.

Cambiar de posición posibilita que también interactúe con mi entorno y favorece mi participación en las actividades básicas de la vida diaria, profesionales o de ocio.

Además, para mí esto tiene otras ventajas como:

permitirme descansar de una postura que se vuelve molesta, variar las superficies de presión ejercidas sobre la piel, movilizar los segmentos corporales con el fin de mantener las capacidades motrices o descansar aún permaneciendo en la silla de ruedas.

Junio 2009 (traducción 2013)

Posicionamiento en silla de ruedas





## La solución:

Las **sillas de ruedas multiposición** incluyen una importante gama de productos.

La elección de una silla de ruedas multiposición requiere el apoyo de un equipo multidisciplinar que incluya al menos a un médico, un terapeuta ocupacional o un cinesiterapeuta.

La elección se hará principalmente en función de las aptitudes motrices (observación de las retracciones musculares, las deformidades ortopédicas...), los actividades básicas de la vida diaria (las que realizo en la silla de ruedas) y factores del entorno (análisis del lugar donde vivo).

### Atención:

Las diferentes funciones de este tipo de silla hacen que sea más pesada y que sus dimensiones totales sean mayores.

Estos datos se ofrecen a título de ejemplo.  
No se trata de una lista exhaustiva.

**Texto original** : AFM junio 2009

[http://www.myobase.org/opac/index.php?lvl=notice\\_display&id=13029#\\_Uo9lTcRWw68](http://www.myobase.org/opac/index.php?lvl=notice_display&id=13029#_Uo9lTcRWw68)

**Traducción al español** (2013): María González Lago - Elena Sánchez Trigo (Universidade de Vigo) Vigo (España)

**Revisión experta**: Thais Pousada García (Terapeuta ocupacional)

**Coordinación**: ASEM Galicia (Vigo-España) [www.asemgalicia.com](http://www.asemgalicia.com) para la Federación ASEM (Barcelona) [www.asem-esp.org](http://www.asem-esp.org)

**Editada** en Barcelona por Federación ASEM – 2013

ISSN: 2340-7859

**Serie: Tengo una enfermedad neuromuscular. Productos que me ayudan.**



Para saber +

Base de datos de sillas de ruedas:  
[www.handicap.org](http://www.handicap.org)

Consultar catálogo del Centro de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas:  
[www.catalogo-ceapat.org](http://www.catalogo-ceapat.org)

Pedir consejo y ayuda en el Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas:  
[www.ceapat.org](http://www.ceapat.org)  
Y a las entidades regionales de la Federación ASEM:  
[www.asem-esp.org/index.php/asociaciones](http://www.asem-esp.org/index.php/asociaciones)

Algunos distribuidores:

Invacare  
[www.invacare.es](http://www.invacare.es)

Ayudas Dinámicas  
935 747 474  
[www.ayudas-dinamicas.com](http://www.ayudas-dinamicas.com)

Karinter 94, SL  
932 211 917  
[www.karinter.com](http://www.karinter.com)

Otto Bock  
[www.ottobock.es](http://www.ottobock.es)

Permobil  
<http://countries.permobil.com/spain/Produktur/>

Rupiani  
+33 (0) 437 450 254  
[www.rupiani.fr](http://www.rupiani.fr)

Sunrise Medical  
[www.sunrisemedical.es](http://www.sunrisemedical.es)