



تجمع الرياض الصحي الثاني
Riyadh Second Health Cluster
شركة الصحة القابضة



مهارات استخدام الكرسي
المتحرك

Wheelchair use skills

مهارات استخدام الكرسي المتحرك:

هي المهارات التي تعد جزءًا أساسيًا في حياة الأشخاص الذين يعتمدون على الكراسي المتحركة بسبب الإعاقة، وعليه فإن تعلّم هذه المهارات يُسهم في تعزيز الاستقلالية وزيادة الثقة

إليك بعض المهارات الأساسية التي يجب إتقانها:



✓ **مهارة الدفع والتحكم:** تعلّم كيفية دفع الكرسي

بقوة وسرعة مع الحفاظ على السيطرة، يجب أن يكون

هناك تناغم بين اليدين أثناء الدفع للتحكم الدقيق في الاتجاهات.



✓ **المنافرة وتجنب الاصطدام:** تعلّم كيفية

المنافرة بين العقبات وتجنب الاصطدامات، يشمل

ذلك مهارات تجنب الحفر والتعامل مع الأسطح غير المستوية،

مثل الأرضيات المبلطة أو الحصى.



✓ **الصعود والنزول من الأرصفة:** تعلّم كيفية

صعود الأرصفة باستخدام العجلات الأمامية للكرسي

أولاً ثم الخلفية، وأيضاً النزول بطريقة آمنة لتجنب السقوط.



✓ **التوازن والاستقرار:** التحكم في توازن الكرسي

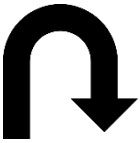
عند الميل للأمام أو الخلف، وهو أمر مهم خصوصاً

عند النزول من المنحدرات أو تجاوز المطبات الصغيرة.



✓ **التعامل مع المنحدرات:** تعلّم كيفية الصعود

والنزول من المنحدرات بأمان، حيث يجب الانتباه إلى سرعة الكرسي وموازنة وزن الجسم.



✓ **الدوران في المساحات الضيقة:** القدرة

على الدوران في أماكن ضيقة، حيث يكون هذا مفيداً في الأماكن العامة مثل المصاعد أو الممرات الضيقة.



✓ **النقل والانتقال:** القدرة على الانتقال من

الكرسي المتحرك إلى كرسي عادي أو سيارة، مما يساعد على التنقل والسفر بشكل مستقل.



✓ استخدام الكرسي بيد واحدة: تعلّم كيفية

التحكم بالكرسي بيد واحدة في الحالات الطارئة أو عندما يحتاج الشخص إلى حمل شيء ما.



✓ التكيف مع البيئات المختلفة: تعلّم

التكيف مع البيئات المتنوعة سواءً كان ذلك داخل المنزل أو خارجه، وأيضاً التكيف على ظروف الطقس المختلفة.



لتطوير هذه المهارات، يُفضل الاستعانة بتدريبات
متخصصة تحت إشراف مدربين مختصين.

لأن الوعي وقاية

إدارة التشخيص الصحي

قسم التأهيل الطبي