



Pode sentar e ficar em pé com assistência

Para pessoas que gostariam de acessar o banheiro com cadeira de rodas

H

É importante ter a capacidade abaixo para se movimentar com uma cadeira de rodas por conta própria.

- 1: Para ser capaz de se sentar adequadamente na cadeira de rodas.
 - 2: Para ter pernas fortes o suficientes para empurrar o chão.
 - 3: Para ter braços fortes o suficientes para empurrar a cadeira de rodas.
- Além disso, músculos das pernas suficientes e senso de equilíbrio são essenciais para recobrar a capacidade de ficar em pé.

1

Treinamento de alongamento para as coxas (20 segundos/lado)

Para relaxar o seu joelho para evitar quedas



*Não levante os calcanhares

Alongue uma perna o quanto for possível e então coloque o calcanhar no chão. Coloque a sola do outro pé no chão e então incline o corpo para frente.

*Incline o seu corpo o quanto for possível sem exagerar.

*Imagine que está empurrando o umbigo para frente.

2

Exercício de empurrar o joelho (5 vezes)

Para treinar o seu joelho para ser capaz de ficar de pé



Coloque uma perna sob a outra e empurre-as durante 5 segundos, então repita com o lado oposto.

*Sentando-se bem na cadeira.

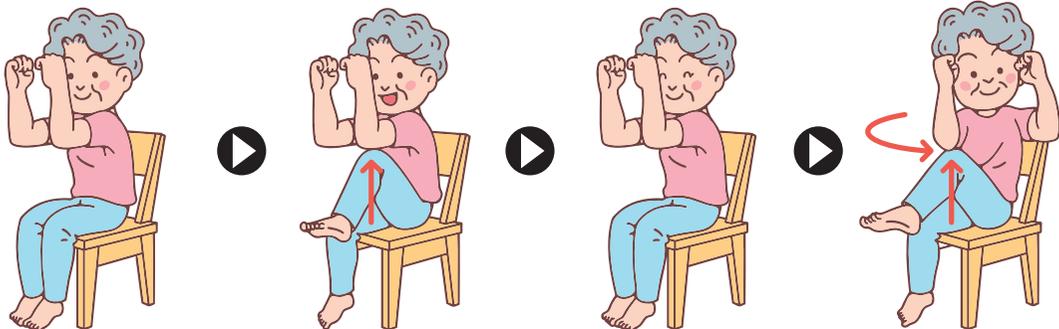
*Segure o assento com ambas as mãos.

*Tome cuidado para não levantar os pés do chão

3

Exercício de toque dos cotovelos e joelhos (3 vezes/lado)

Levantando a sua perna para ajudá-lo(a) a andar facilmente.



Erga o seu joelho esquerdo para que alcance o cotovelo esquerdo e repita o mesmo para o lado direito.

Erga o joelho esquerdo na altura do peito para que encoste no cotovelo direito, e repita com o joelho direito e o cotovelo esquerdo.

4

Exercício de fortalecimento da parte superior do corpo (5 segundos/vez, 3 vezes)

Para apoiar o corpo mesmo quando você cair



Dobrando e agarrando o dedo e puxando-o para o lado enquanto mantém os seus braços nivelados na frente do peito. E inverta as mãos e repita no lado oposto.

Dobrando o dedo e pressionando as palmas.

Pegue um braço com a mão oposta e empurre-os um contra o outro, então repita para o lado oposto pelo mesmo período de tempo.

***Fortalece os braços para apoiar o corpo.**

***Fortalece o punho para agarrar em um objeto quando você cai.**

H
I
J
K
L
Pode sentar e ficar em pé com assistência