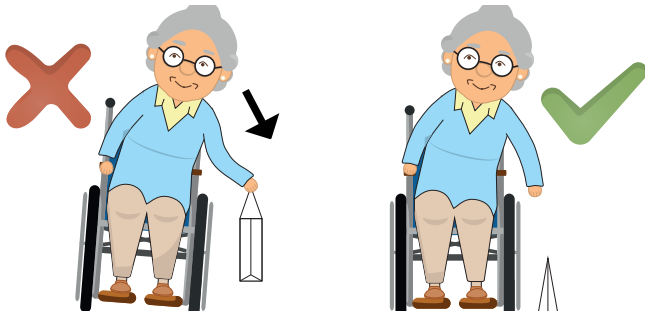
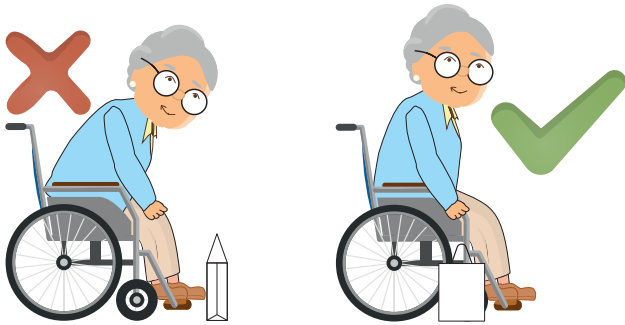


### 01 GREIFEN NACH GEGENSTÄNDEN

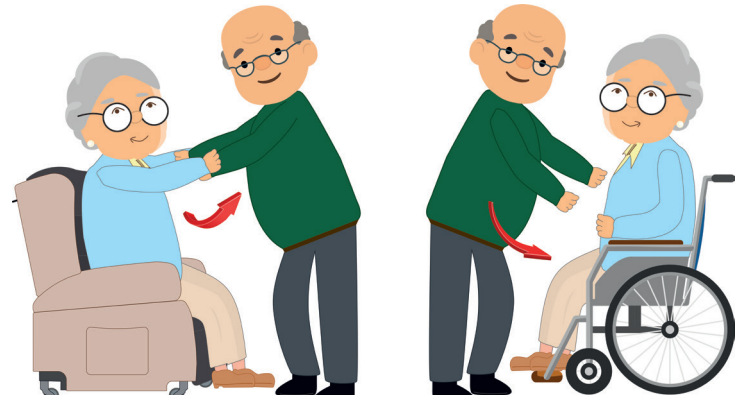
Dicht an den Gegenstand heranfahren und Feststellbremse betätigen.

Vermeiden Sie extremes Neigen des Oberkörpers: Lediglich die Arme sollten sich über den Sitzbereich des Rollstuhls hinausbewegen.



### 03 TRANSFER

Richtiges Umsetzen von Rollstuhl in Sessel



Fester Stand am Boden, gerader Rücken und leicht geknickte Knie. Hand an Taille/Gesäß und nun leicht nach hinten lehnen. Drehung Richtung Sessel und langsam herablassen.

### 02 HINDERNISSE ÜBERWINDEN

Balancegefühl und genügend Kraftaufwand nötig

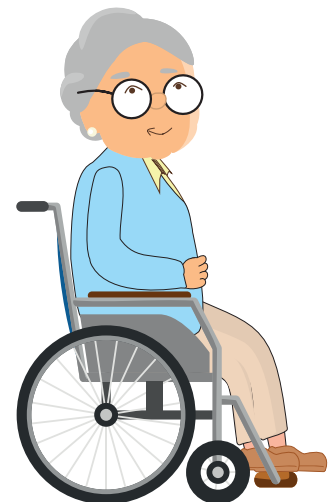


Rollstuhl „kippln“: Schnell und ruckartig gegen Hindernis schieben, sodass Vorderräder auf Hindernis aufsetzen. Schwerpunkt etwas nach hinten verlagern, Hindernis überfahren.

### 04 DIE RICHTIGE SITZPOSITION

Basierend auf korrekten Einstellungen (05)

Mit aufrechtem Rücken und Becken nah an der Rückenlehne sitzen. Füße stehen auf Fußablage, Knie senkrecht zum Sprunggelenk. Unter- und Oberschenkel bilden einen rechten Winkel.



### NOCH MEHR TIPPS?

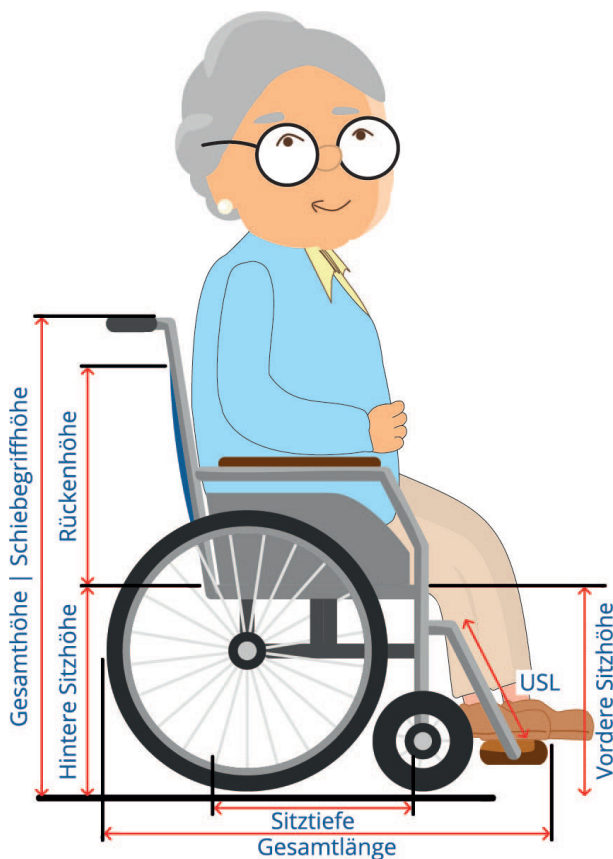
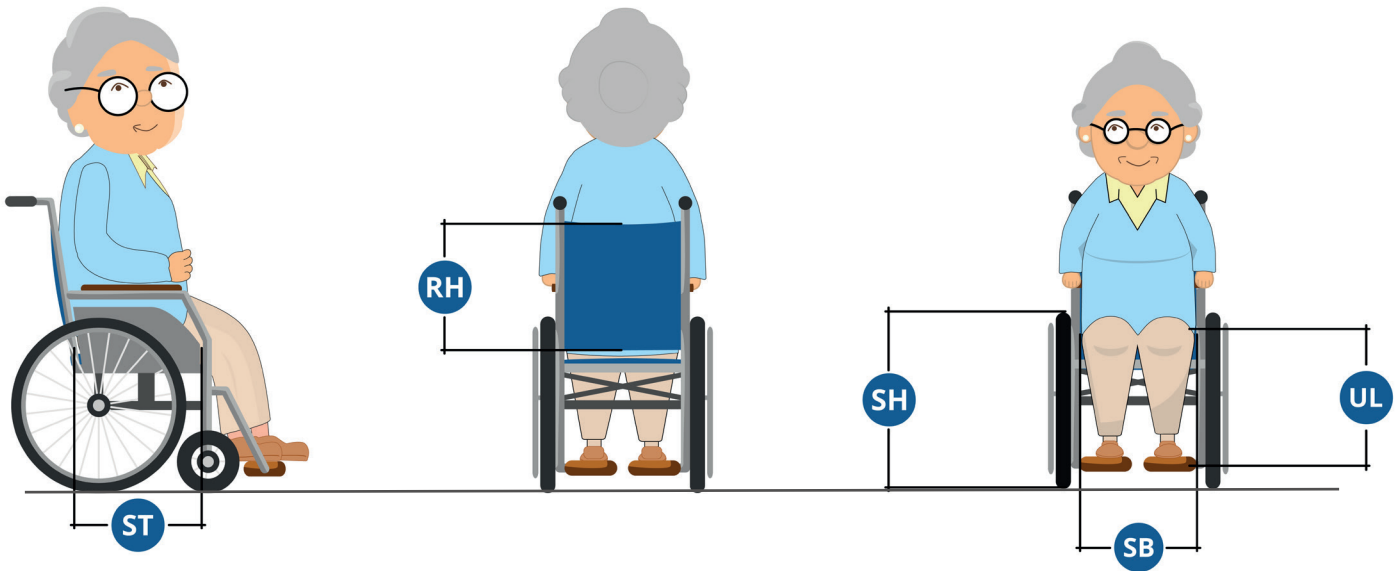
In unserem Ratgeber-Portal finden Sie zahlreiche weitere Tipps für den sicheren Umgang mit dem Rollstuhl und was Sie beim Kauf eines solchen beachten sollten.

Gehen Sie dazu einfach auf [rehashop.de/ratgeber/](http://rehashop.de/ratgeber/)



### 05 ROLLSTUHL RICHTIG AUSMESSEN

Korrekte Rollstuhleinstellungen



**SB**

**Sitzbreite: Abstand beider Armlehnen.**

Nicht zu groß, nicht zu klein. Nutzer sollte bequem Platz nehmen, aber nicht rutschen.

**ST**

**Sitztiefe: Abstand Rückenlehne/Vorderkante Sitzfläche.**

Abstand zwischen Gesäß und Kniekehle im Sitzen, davon 2-3 Fingerbreiten abziehen.

**RH**

**Rückenhöhe: Abstand Sitzfläche/Oberkante Rückenlehne**

Rückenlehne sollte maximal 1-2 Zentimeter unter Schulterblatt enden.

**UL**

**Unterschenkelänge: Abstand Fußsohle/Kniekehle**

Ober- und Unterschenkel bilden einen 90°-Winkel und Füße stehen vollständig auf dem Fußbrett.

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.



### NOCH MEHR TIPPS?

In unserem Ratgeber-Portal finden Sie zahlreiche weitere Tipps für den sicheren Umgang mit dem Rollstuhl und was Sie beim Kauf eines solchen beachten sollten.

Gehen Sie dazu einfach auf [rehashop.de/ratgeber/](https://rehashop.de/ratgeber/)