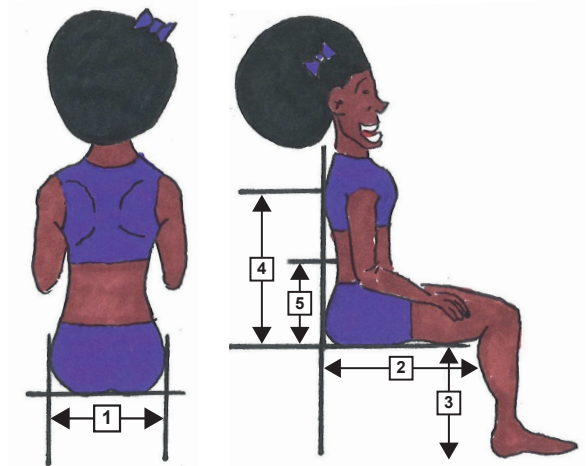


## ԱՆՎԱՍԱՅԼԱԿԻ ՆՍՏԱՏԵՂԻ ՉԱՓՈՒՄՆԵՐԸ

Կարևոր է, որ անվասայլակը հարմար լինի: Եթե անվասայլակի չափսը սխալ է, այն կարող է կեցվածքի, մկանային համակարգի կառավարման, հոդերում շարժումների կառավարման, շնչառության, արյան շրջանառության խանգարման և ընդհանուր հարմարավետության հետ կապված խնդիրներ առաջ բերել: Սա կարող է առաջացնել երկրորդային խնդիրներ՝ ավելի բարդացնելով բուժումը և թերապիան: Անվասայլակում պատշաճ նստելու դիրք ապահովելու համար հինգ հիմնական չափումներ պետք է կատարվեն՝

- 1. Նստատեղի լայնությունը.** Անհրաժեշտ է չափել ազդրերի կամ կոնքերի եզրերից: Ավելացնել **2.5 – 5 սմ:** Հավելյալ տարածքը թույլ կտա տեղափոխել անվասայլակից օգտվող անձին մեկ այլ տեղ, կապահովի ճիշտ դիրքը և կնվազեցնի մաշկի գրգռման, բորբոքման հարելու և ճնշման հավանականությունը: Այնուամենայնիվ, եթե նստատեղը չափից շատ լայն է, անձը կարող է թեքվել մի կողմի վրա, կամ դուրս տարածել ձեռքերը՝ անիվները հրելու համար:
- 2. Նստատեղի խորությունը.** Անհրաժեշտ է չափել մեջքի ստորին հատվածից մինչև ծնկի ներսի հատվածի ծալքը: Ստացված չափից պետք է հանել **2.5 – 5 սմ**, որպեսզի անվասայլակի եզրը չգրգռի / չհարի ծնկի ներսի հատվածը և սահմանափակի շարժումը կամ արյան շրջանառությունը: Չափեք երկու ոտքերը, եթե դրանց երկարությունները տարբեր են:

- 3. Նստատեղի բարձրությունը.** Չափեք ծնկի հետին հատվածից մինչև կրունկի ներքևի հատվածը: Ոտքերի հենակները պետք է հատակից **5 սմ** հեռավորության վրա լինեն: Ազդրերը պետք է հատակին զուգահեռ լինեն: Նստարանի բարձրը նույնպես կարող է բարձրացնել նստատեղի բարձրությունը:



- 4. Թիկնակի բարձրությունը.** Չափեք անվասայլակի նստատեղից (ներառյալ բարձրիկը) մինչև ուսագլուխը: Եթե մարմնի վերին հատվածի կառավարումը թույլ է զարգացած, կարող է պահանջվել ավելի բարձր թիկնակ: Եթե բարձրությունը շատ ցածր է, ավելի քիչ կայունություն կլինի և սայլակից օգտվող անձը կդժվարանա ինքնուրույն հրել անիվները:

- 5. Արմնկակալի բարձրությունը.** Չափել անվասայլակի նստատեղի եզրից (ներառյալ բարձրիկը) մինչև ծալված արմունկի ստորին հատվածը: Արմնկակալը պետք է լինի մոտավորապես **1.5 սմ** ավելի բարձր դիրքում: Այն հենարան կլինի արմունկների համար, թույլ կտա հրել սայլակը, թուլացնել ճնշումը և ուղղել դիրքը: Եթե արմնկակալը չափից ավելի ցածր լինի, սայլակից օգտվող անձը կթեքվի մի կողմի վրա: Եթե այն չափից ավելի բարձր լինի, նա կբարձրացնի ուսերը: <sup>1</sup>

1. Dudgeon, B., Deitz, J., & Dimpfel, M. (2014). Wheelchair Selection. In M. Radomski & C. Trombly (7<sup>th</sup> Ed.), Occupational therapy for physical dysfunction (pp.485-579). Baltimore, MD: Lippincott Williams & Wilkins.