

## PLEGIJE I PAREZE

### PARAPLEGIJA, KVADRIPLEGIJA, PARAPAREZA, KVADRIPAREZA

Paraplegija, kvadriplegija, parapareza i kvadripareza su stanja izazvana oštećenjem kičmene moždine. Do oštećenja može doći usled povreda ili oboljenja kičmenog stuba i kičmene moždine. U zavisnosti od oblika povrede, ta stanja se dele na ona sa potpunim prekidom veze mozga i kičmene moždine (paraplegija i kvadriplegija) i na one sa delimičnim prekidom (parapareza i kvadripareza).

#### PODELE:

- Paraplegija - potpuna oduzetost nogu.
- Kvadriplegija (Tetraplegija) - potpuna oduzetost i ruku i nogu
- Parapareza - delimična oduzetost nogu
- Kvadripareza (Tetrapareza) - delimična oduzetost i ruku i nogu

#### ČINJENICE:

Do paraplegije dolazi oštećenjem bilo kog dela kičmene moždine u grudnom i slabinskom delu. Što je oštećenje niže više mišića ostaje sa očuvanom aktivnošću.

Povrede koje obuhvataju slabinski deo praćene su poremećajem funkcije pražnjenja bešike i creva, poremećajem seksualnih funkcija (funkcionisanje je uvek moguće, ali sa izmenama, delovi tela koji imaju osećaj mogu biti nove erogene zone, dok je sa plodnošću situacija drugačija-sve zavisu koji su nervni putevi oštećeni) kao i povećanom zategnutošću mišića koji se nalaze ispod nivoa povrede.

Oštećenje kičmene moždine u donjem delu vratnog dela kičmenog stuba daje oštećenje funkcije svih voljnih mišića trupa i donjih ekstremiteta t.j. kvadriplegiju. Mišići ramenog pojasa kod ovog stanja su očuvani, a broj aktivnih mišića se povećava što je oštećenje niže.

#### KORISNIK INVALIDSKIH KOLICA

Osbe sa paraplegijom, kvadriplegijom, paraparezom i kvadriparezom koriste invalidska kolica kako bi mogle da se kreću u prostoru. Svaka osoba je jedinstvena i zato je važno govoriti sa njom ili sa njihovim asistentima/roditeljima/starateljima kako bi ste dobili bitne lične informacije.

**Pre nego što pružite pomoć uvek razgovarajte sa korisnikom invalidskih kolica !**

## KORISNE STRATEGIJE

### Zapamtite da **NIKADA ne smete da:**

- Naginjete invalidska kolica previše napred ili previše pozadi;
- Podižite invalidska kolica držačima za ruke;
- Pomeranje sa silom u slučaju da se invalidska kolica zaglave;
- Podignite osobu osim ako niste trenirani da to uradite.

### Saznajte kako da koristite:

- Oslonci za noge i stopala;
- Sigurnosni kaiš i pojas;
- Presavijajući oslonac za leđa;
- Drška za guranje i tačka za podizanje;
- Kočnice i poluge za kočnice;
- Polugu za podizanje;
- Druga sigurnosna i komforna svojstva, kao što je jastuk.

### Smernice za sigurnost

Uvek zapamtite sledeće:

- Pitajte osobu kako hoće da je pomerite;
- Proverite poziciju nogu, stopala i ruku kako bi sprečili povredu. Postavite stopala na oslonac za stopala;
- Koristite obe ruke kako bi osigurali sigurnu kontrolu i balans;
- Izbegavajte grubo rukovanje, žurenje ili brzo skretanje;
- Motrite na druge dečake i opasnosti;
- Uvek tretirajte osobu sa poštovanjem:
  - Budite svesni njihovih potreba;
  - Uvek kleknite ili se pognite tako da ste na istom očnom nivou kada govorite;
  - Kažite osobi šta radite;
  - Postavite invalidska kolica tako da korisnik/ca mogu da učestvuju u aktivnostima
- Koristite kočnice u pravim trenucima, npr. kada čekate, ili ostavljate invalidska kolica bez nadzora.

## KORISNE INFORMACIJE

[www.spiks.org.rs](http://www.spiks.org.rs)

[www.cilsrbija.org](http://www.cilsrbija.org)