

SPECIAL POINTS  
OF INTEREST:

- Para Español,  
vaya a la página 9

INSIDE THIS  
ISSUE

Rancho On The Move	1
Director's Corner	2
Rancho Reaches Beyond Borders to Help Provide Mobility	2
Get Movin' With Pushrim	3
Resources	4-5
Protect Your Shoulders and Drive-On!	6
Alumni News	7
Español	9-15

## RANCHO ON THE MOVE

As one of the top ranked rehabilitation hospitals in the nation, Rancho knows the value of movement in treatment and recovery for people who have had a spinal cord injury. Whether it is physical exercise, wheelchair mobility, or reintegrating into the

community, movement is a key contributor to the success of our clients with SCI. With the support provided by quality resources, expertise, and care, there are virtually no limits to what individuals with SCI can accomplish. In this edition of *SCI on Rancho* Newsletter, we will feature Rancho alumni success stories, research in shoulder function during mobility, as well as various resources at Rancho that will help our patients "get their move on".

Rancho itself is also on the move. With the goal of providing our clients with the very finest care and state-of-the-art facilities, Rancho Los Amigos is undergoing a \$418 million renovation and campus beautification project which will include a new Wellness & Aquatic Therapy Center, new outpatient facilities, and an inpatient upgrade to improve seismic safety.

This construction project consists of two phases: phase one will focus on construction of the Wellness & Aquatic Therapy Center; and phase two will consist of the construction of outpatient facilities and renovations to the research and administrative buildings. (Note: Please refer to



the exhibit on page 8 which describes our construction timeline.)

During this exciting renovation project, our home at the Pathokinesiology Department will be temporarily relocated to another area of the Rancho campus. The "PK Lab" will be moving to a temporary modular building in the parking lot on the corner of Imperial Highway and Rives Avenue.

**Rancho Los Amigos  
undergoes  
\$418 million renovation  
project!**

We know this construction project will cause inconvenience and other issues for everyone; affecting both patients and Rancho staff alike. We sincerely appreciate your patience and understanding, and we promise that your tolerance during this construction project will be rewarded with a wonderful new facility to serve you.

## Director's Corner



Mindy L. Aisen, MD  
Chief Medical Officer

As evidenced by our vast new renovation project, Rancho is continuously seeking ways to better serve the needs of our clients. State-of-the-art facilities is just one example of how we are endeavoring to improve the Rancho experience.

Continuing to engage in research designed to improve the lives of our patients is another area where we are devoting a great deal of time and resources. The Craig Neilsen Foundation has awarded funding to Rancho investigators Sara Mulroy, PhD, PT, Philip Requejo, PhD and Rebecca Lewthwaite, PhD to study factors that influence physical activity and exercise in people with SCI.

While physical activity can enhance the quality of life for people with SCI, we recognize it can be a difficult behavior to adopt and maintain. Pain and fatigue can limit a person's willingness to continue participating in the needed exercise.

In our investigator's newly funded study on this issue, 80 persons with SCI who are experiencing chronic pain will wear activity monitors on their wrists and answer questions on a smartphone app four times daily for a week. The goal of the study is to identify factors that will encourage physical activity and positive pain management strategies for persons with SCI.

~ Dr. Mindy Aisen

## RANCHO REACHES BEYOND BORDERS TO HELP PROVIDE MOBILITY

A physical therapist at Rancho who specializes in seating and positioning, Jan Furumasa, was approached over ten years ago by a fellow therapist about helping with an organization called "UCP Wheels for Humanity". The mission of "Wheels" is to provide mobility to persons in need in underprivileged countries. Jan was convinced and since that meeting has traveled to Mexico twice a year as a volunteer with UCP (United Cerebral Palsy) Wheels for Humanity to bring wheelchairs to children and adults with disabilities.

"Wheels" receives donated wheelchairs from organizations such as California Children's Services and Rock for Wheels as well as from individuals and families. A warehouse is located in Los Angeles where they recycle and rebuild the donated wheelchairs. Then twice a year they drive a truck full of wheelchairs down to the facilities in Otay Mesa and Mexicali.

When she and fellow Rancho physical therapist, Rene Alvarez, travel to Mexico, it's a long day. "And while it's like organized chaos, it's also an extremely rewarding experience," shares Jan.

Here's how it works: The day begins with a room full of wheelchairs. Jan stresses the importance of a properly fitting wheelchair and organizes "teams" to fit the individuals with the wheelchairs that include a physical therapist and a seating/wheelchair supplier. They assess the needs and abilities of the child or adult and select the most appropriate wheelchair for that person. Lastly, the recipient and their family are educated on wheelchair use and the importance of a properly fitting wheelchair...and then...on to the next!

Some of the Mexican families may travel for days to get to the facility. While most of the wheelchairs provided are manual, a few power wheelchairs are also supplied. Furumasa recalls the family of a boy with a C4 SCI who were so grateful their son was given an opportunity for mobility. They strapped the power wheelchair to their car---and away they went! Jan also remembers the time a whole basketball team showed up when "Wheels" was able to provide sports chairs. "It's amazing!", Jan said. In this case, organized chaos = happy people! Reaching beyond our borders helps to make life better for those with SCI.

For more information on volunteering or donations, contact Jan at:

[jfurumasa@dhs.lacounty.gov](mailto:jfurumasa@dhs.lacounty.gov) or UCP Wheels for Humanity at: [www.ucpwheels.org](http://www.ucpwheels.org)



# GET MOVIN' WITH PUSHRIM

When we sat down with Pushrim.com co-founders, Ray Pizarro & Richard Bell, along with President Carlos Benavides, they had great news to share. Not only had Pushrim.com expanded, but they also recently received 501(c) non-profit status. Featured in our very first edition of *SCI on Rancho* as a social media network for "life after injury", Pushrim.com is broadening its outreach to meet more needs for the SCI community.

One such area is helping newly injured patients get mobile in a timely manner. Pushrim has instituted the Wheelchair Donation Program to help those in need. According to Pushrim's President, Carlos Benavides, "We locate wheelchairs and fix them, buy the batteries, deliver them and store them. All of the expense is out of our pockets. We work with Rancho as well as the Veteran's Association in Long Beach and Wilshire." The Rancho Foundation also assists in locating gently used wheelchairs. Currently, donations are primarily power wheelchairs and scooters.

The need for power wheelchairs developed due to the lag time between patients' discharge from rehabilitation and receiving their wheelchairs at home because of insurance. One of the greatest challenges facing all rehabilitation centers is waiting for authorization from insurance for patients to receive the equipment that will allow the greatest level of independence. The wait can be 3-6 months to receive a power wheelchair. Yet the average rehab stay is now less than a month. Upon discharge, patients may be provided a manual wheelchair, but there are still limits to their mobility until the power wheelchair is approved through the insurance process. During that time, co-founder Ray Pizarro shared, "some patients stay home and that's when they start forgetting the tools they learned at Rancho and can get depressed. At Rancho you have constant assistance and everything is accessible. You can either retract into a

shell, or try to get out of the house and do something right away."

Carlos said simply, "All we're trying to do is what I wish a lot of people would do...just help the person who needs it." A recent referral to Pushrim was a Rancho patient with SCI. The patient was getting very depressed when she was



told by her insurance company that she would not be going home with the power wheelchair prescribed for her. The patient is the mother of a 4-year old girl, and she wanted to be able to take her daughter to school. After learning about her needs, Pushrim was able to secure a power wheelchair for her. "She was happier than anything knowing she was going to be able to roll with her daughter. I've heard she's doing really well," Carlos said.

In addition to the Wheelchair Donation Program, Pushrim has organized another way to get movin'...the Pushrim Endurance Squad. This group with varying levels of SCI typically goes to the bike/pedestrian path along the beach and pushes for 7-10 miles. "We do this to get people moving again," Pizarro said. "We challenge one another to stay physically fit." The group always begins their workouts by stretching and they build up their endurance for distance gradually. Safety is always first!

With their new non-profit status in place, Pushrim now plans to focus on fundraising and reaching out to corporations. "The more fundraising we do, the more money that will be poured back into these types of programs," Pizarro explained. Monetary donations are welcome and can be made via their Pushrim.com website. Donations of your time and talent are also needed. It is a great way to give back to the SCI community.

Ray summed it up in this way, "I tell people we're on 'bonus time' since our injuries. We've gotten a second chance. It has opened our eyes and given us a bigger scope on what's really important---our health and helping others who need a helping hand."

**Pushrim**  
Life After Injury  
[www.pushrim.com](http://www.pushrim.com)

## Resources at Rancho

### COME HOME TO RANCHO!

A common question amongst our research participants is: *“How can I be seen at Rancho?”*

Rancho patients with SCI are welcome for a **lifetime**. With more than 100 years of excellence in rehabilitation, Rancho provides specialized rehabilitation, medical, and dental services, but no primary care, to residents of Los Angeles County.

To schedule a visit, contact our Outpatient Care Center at **(562) 401-6536**.



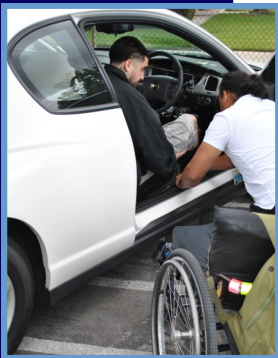
### Seating Center

Properly fitted wheelchairs are essential and Rancho’s seating center can help! The Seating Center offers services such as cushion evaluations with pressure mapping, sitting posture evaluations, wheelchair and scooter evaluations as well as the opportunity to demo over 40 manual and 15 power wheelchairs.

The seating center is open M-F, 8 a.m.-4:30 p.m. A weekly fitting clinic is held every Tuesday morning (8 a.m.-12 p.m.). Ask your doctor for a referral then call and make an appointment at **(562) 401-7078** to schedule an appointment.

### MTA Training

The Los Angeles County Metropolitan Transportation Authority (MTA) provides free training at Rancho on how to get on and off their buses, and how to tie down your wheelchair on the bus. The training takes place on the third Thursday every other month from 10:00 a.m.– 12:00 p.m. Reservations are required. For more information, contact Michelle Young at **(562) 401-6373**.



### Driver Training

Ready to hit the road? The Driving Evaluation & Training Program provides group and individual education sessions, driving evaluations, training with adaptive driving equipment as well as help prepare drivers of all ages for both written and road DMV tests.

Discounts available to Rancho patients for individual sessions. For more information, contact Sandra Okada at: **(562) 401-7081** or email: [sokada@dhs.lacounty.gov](mailto:sokada@dhs.lacounty.gov)

### Rancho-to-Rail Shuttle

Access Services offers a **FREE** accessible shuttle for Rancho patients and staff traveling between the Metro Rail Willowbrook Station on the Blue and Green lines and RLANRC! The shuttle departs every hour from Willowbrook Station beginning at 7 a.m. until 4 p.m., and from Rancho beginning at 7:30 a.m. until 4:30 p.m. The shuttle runs on weekdays only. For more information, call Access Services at **1 (800) 827-0829**.



### Wellness Center

Join Rancho Wellness for \$10 per month!

Their new state-of-the-art fitness center was designed with accessibility in mind. They offer classes in Zumba Fitness, Introduction to Wheelchair Sports, Yoga, Crafts, and more. Membership includes **UNLIMITED** access to the Life Gym and Wellness classes.

Stop by the Wellness Resource Room located in the 900 building, room 4 or call **(562) 401-7432**.

# Transportation Resources

	ACCESS	RRI	Dial-A-Ride	Logisticare	MTA Bus
Telephone	(800) 827-0829	(562) 401-6778	211	(866) 529-2141	(323) 466-3876
Eligibility	In-person evaluation is required, demonstrate you are unable to use public transportation	Waiting for Access to be approved, use for up to six weeks after discharge, exceptions are made case by case	Requirements vary per city, usually at least 60 years and older or persons with disabilities	Registered members of LA Care medical insurance plan under Medi-Cal	Eligible for all
Cost	\$2.75-\$3.50 each way depending on the distance	Free	\$0.25 each way	Free	Free with Access card, or reduced with reduced fare card
Service Area	Los Angeles County, (other counties have similar services)	Pick-up location must be within 25 miles from Rancho Los Amigos	Call for participating cities	Los Angeles County	Los Angeles County
Ride Share (picks up others)	Yes	Yes	Yes	Yes, Rider can request no ride share	Yes
Reservation	At least 24 hours in advance. The earlier the better to receive desired time	At least a week in advance. Space is very limited – the earlier the better	At least 24 hours to one week in advance	At least 48 hours in advance, same day service is available if trip times are flexible	None
Extra Passenger	One person can ride with passenger for free	One person can ride with passenger for free	Assistants or caregivers can ride for free	One person can ride with passenger for free	Pays regular bus fare
Restrictions of use	None	Limited to appointments at Rancho Los Amigos	Limited to the same city; some serve neighboring cities for medical appts. only	For non-emergency medical and therapy appointments only	None

# Community Resources



## SCI TOTAL FITNESS

[scitotalfitness.com](http://scitotalfitness.com) is a website promoting health and wellness for people with disabilities. It is designed to empower individuals to take control of their well-being and improve quality of life, whether by increasing independence, improving performance, decreasing pain, or losing weight. Their online exercise class gives you access to two new workouts every week for only \$25/month. Nutrition programs are also available. For more information, go to [scitotalfitness.com](http://scitotalfitness.com) or email [Kristin@scitotalfitness.com](mailto:Kristin@scitotalfitness.com).

# Protect Your Shoulders and Drive-On!

Car transfers are often a gateway to community mobility, but because they require lifting body weight, they place a high load on the shoulder joints. In the Fall 2013 *SCI on Rancho* Newsletter, we reported that those transferring into the driver's seat with their right hand on the steering wheel were more likely to have shoulder pain than those transferring with their hand on the driver's seat or overhead on the grab bar or top of the door frame.

We took this information to the laboratory for the next phase of the research project to compare how using each car transfer technique (right hand on the driver's seat or steering wheel) affects the shoulders.

Toyota generously donated a Camry sedan for our testing. We used 16 motion tracking cameras and reflective markers to measure shoulder, arm and trunk motion during the car transfer. We also put wire electrodes into volunteers' shoulder muscles to look at how hard and when during the car transfer their muscles were working.

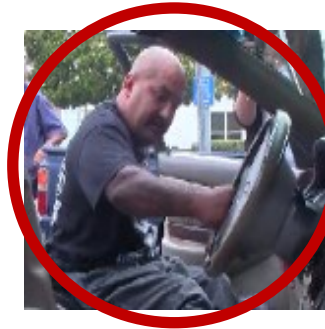
**Results:**

We learned that with the right hand on the steering wheel during car transfer, the hand is more to the side of the body (compared to more in front of the body when it is on the driver's seat).

This places the shoulder in a position of abduction, where the rotator cuff muscles are more likely to get pinched or injured. This is consistent with our finding that research volunteers who transferred with their arm in this position with their hand on the steering wheel when they transferred were more

likely to have shoulder pain. The rotator cuff muscles are critical to shoulder health and function during transfers and wheelchair propulsion. Injury to these muscles is far too common after

SCI and greatly limits the ability to move around independently.



**AVOID**

**TRY THIS**

Next, we raised the height of the Camry to simulate transferring into the driver's seat of a higher profile vehicle (example: small truck, van or sport-utility vehicle (SUV)). We learned that it took volunteers longer to lift their body into the SUV than the sedan, which stresses the muscles and joints more. We also found that getting into the SUV resulted in a more inwardly rotated right hand and shoulder and also required more rotator cuff (infraspinatus) muscle activity in the left shoulder. These 3 findings show that transferring into taller vehicles is more stressful on the shoulders.

**What's the take home message?**

Transferring into your car with your right hand on the seat instead of the steering wheel and also getting into a lower-profile vehicle (sedan) instead of taller vehicles may help protect your shoulders to prevent pain and injury and maximize your independence and participation.



**TRY THIS!**



**AVOID THIS!**

# Alumni News

## Team USA Makes History for Adaptive Bobsledding

We caught up with our Rancho Alumnus, Steven Jacobo, shortly after returning from his European travels where he competed in the first ever World Cup for Adaptive Bobsledding. Competitions were held in Austria and Switzerland in January 2015 where Team USA took first place! "This was the first real competition for parabobsledding," Jacobo said, "and we're trying to make it into the Paralympics for 2018 or 2022."

The World Cup is the end of a long journey back following a snowboarding accident that left Steven with T9-10 incomplete paraplegia two years ago. "After two doctors at Rancho confirmed I would never walk again, the first six months were pretty difficult. I cried every day. And then, I hit my year mark and decided that I wasn't going to let it get me down

clean my house and accomplish other day-to-day activities."

Steven soon began getting into sports like hand-cycling. Jacobo had only hand-cycled for a couple days when he competed in his first race. Having previously been active in roller blading and skateboarding, he became interested in a relatively new sport, wheelchair skating. After being noticed for his various sports activities, Steven was contacted to see if he wanted to try out for the U.S. Para Bobsled Team. Flying to Canada, Jacobo competed at the Calgary Olympic Park and made the U.S. Team. They race single-man bobsleds, called *monobobs* in Europe, designed specifically for persons with paraplegia.



anymore. I was going to move on. I had moved to Nevada and started watching YouTube videos of other paraplegics doing different activities in wheelchairs. I slowly started figuring out how to care for my kids (sons: Braden, 4, and Taiden, 2),

When asked if bobsledding was hard to learn Jacobo said, "It is definitely not for everybody. You're going 90-120 mph and when you go around the corners the forces can be 5-6 G's. The crashes can be bad because you're going at such high speeds on an ice track. You don't brake until the very end because you're trying to pick up speed. People win or lose by a 100<sup>th</sup> of a second. And even though the bobsleds are equipped with a roll-cage on top, a four-part harness system for the driver and you're wearing the protective gear required, it still beats you up pretty badly inside the bobsled while you're on the track."

As there are only 17 bobsled tracks in the world and only two of the tracks are located in the U.S., one in Utah and one in New York, there is very limited time for actual on-track training. "We're only on a track for about a week and we only get a certain number of runs on the track before we actually compete. So we really have to get it



down quickly which is why you study the tracks during the off-season," Steven said.

Also during the off-season, Steven gives motivational speeches to local schools and continues to make videos of his wheelchair activities. "Watching the YouTube videos motivated me to try different things. I thought if they can do it, then I could do it. I know I've helped a lot of people with my videos because people tell me all the time. It makes me feel good to know I can help others too."

They say that the best athletes for bobsledding are in their 30's because it takes many years to become proficient at the sport. Steven Jacobo is only twenty-four years old. That's plenty of time for even *more* history-making moves from this young man. Go Steven and go Team USA!

More information on Steven Jacobo can be found on...





# Rancho Construction Project Timeline

## Cronología del Proyecto de Construcción de Rancho

### APPROXIMATE CONSTRUCTION TIMELINE

#### Phase 1

##### MARCH - JULY 2015

Demolition of 700 Building, CART, Model Home and Building Threshold



##### AUGUST 2015 - AUGUST 2016

New construction of The Wellness & Aquatic Therapy Center, Parking Garage Addition, Warehouse Building and Campus Entry Plaza

##### AUGUST - NOVEMBER 2015

Demolition of 800 Building



##### DECEMBER 2015 - OCTOBER 2018

New construction of Outpatient Building, Renovation of and addition to the existing Jacquelin Perry Institute

#### Phase 2

##### NOVEMBER 2018 - DECEMBER 2020

Renovations to research and administrative buildings and campus beautification

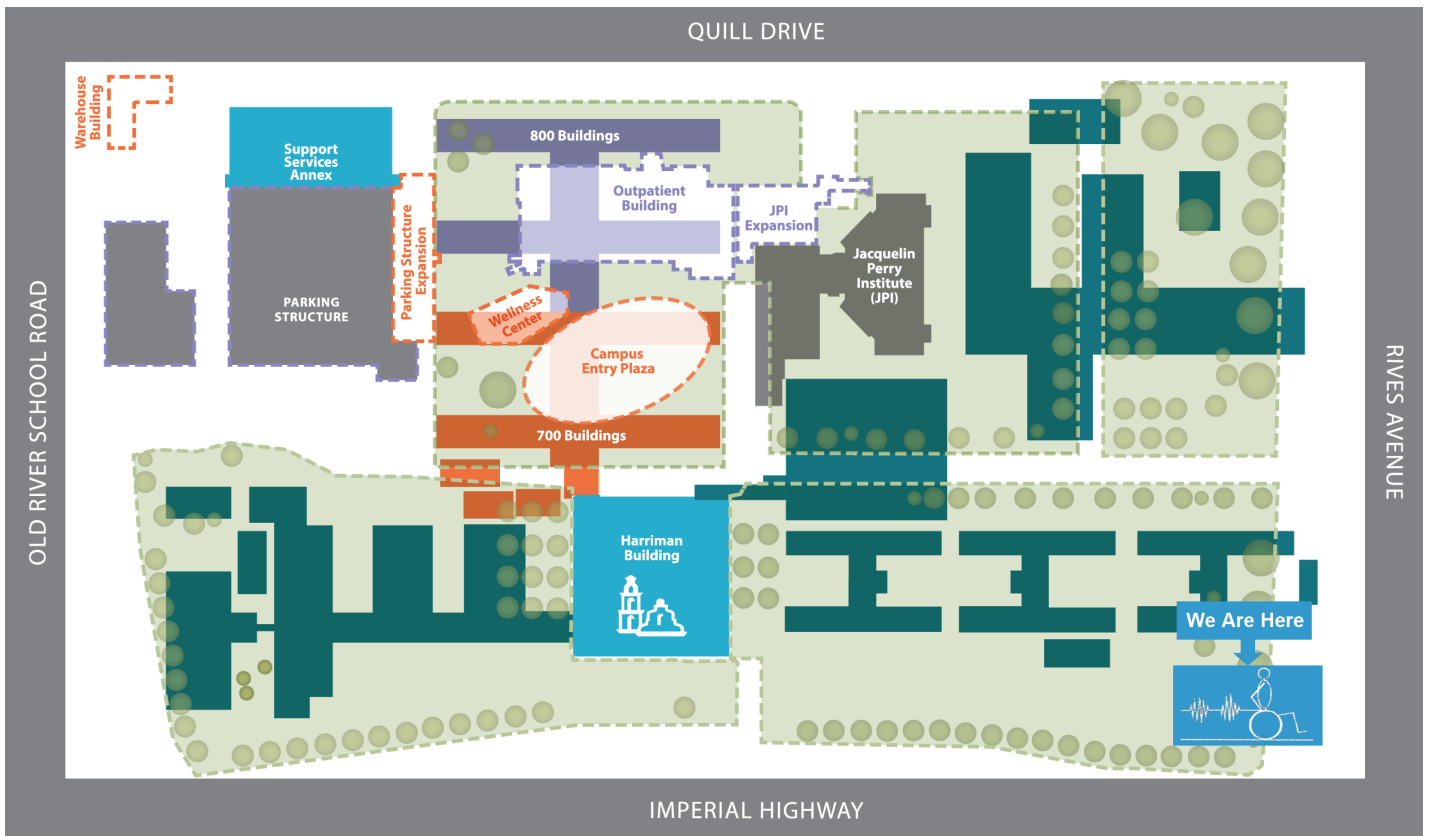


##### 2018 - 2020

Site improvements

##### 2018 - 2020

Demolition of existing buildings



### CRONOLOGÍA ESTIMADA DE LA CONSTRUCCIÓN

#### Fase 1

##### DE MARZO - JULIO DE 2015

Demolición del Edificio 700, CART, Casa Modelo y la Entrada del Edificio



##### DE AGOSTO 2015 - AGOSTO DE 2016

La nueva construcción del Centro de Bienestar & Centro Acuático Terapéutico, ampliación del Estacionamiento, Edificio de Almacenamiento y Plaza de Entrada a las instalaciones

##### DE AGOSTO - NOVIEMBRE DE 2015

Demolición del Edificio 800



##### DE DICIEMBRE DE 2015 - OCTUBRE DE 2018

La nueva construcción del Edificio de Pacientes Externos, renovación y ampliación del existente Jacquelin Perry Instituto (JPI)

#### Fase 2

##### DE NOVIEMBRE DE 2018 - DICIEMBRE DE 2020

Renovaciones a los edificios de Investigación y Administración, y embellecimiento del hospital campus beautification



##### DE 2018 - 2020

Mejoras al área

##### DE 2018 - 2020

Demolición de los edificios ya existentes



## RANCHO EN MOVIMIENTO

Siendo uno de los hospitales de rehabilitación mejor cotizados en la nación, Rancho sabe la importancia del movimiento en el tratamiento y la recuperación de personas que han sufrido una lesión de la médula espinal. Bien sea el ejercicio físico, la movilidad en silla de ruedas, o el reintegro a la comunidad, el movimiento es un

factor clave en el éxito de nuestros clientes con una lesión de la médula espinal (SCI, por sus siglas en inglés). Con el apoyo proporcionado por recursos, experiencia y atención de calidad, prácticamente no hay límites a lo que pueden lograr las personas con SCI. En esta edición del Boletín *SCI on Rancho*, presentaremos historias de éxito de ex-alumnos de Rancho, investigaciones sobre la función del hombro durante la locomoción, así como diversos recursos en Rancho que ayudarán a nuestros pacientes a recuperar su movilidad.

Rancho también está avanzando. Con el objetivo de ofrecerles a nuestros clientes la mejor atención e instalaciones de vanguardia, en Rancho Los Amigos se está llevando a cabo un nuevo Centro de Bienestar y Terapia Acuática, nuevas instalaciones para pacientes externos, y una actualización en el área para pacientes hospitalizados a fin de mejorar la seguridad sísmica.

Este proyecto de construcción consta de dos fases: la primera se concentrará en la construcción del Centro de Bienestar y Terapia Acuática; y la segunda consistirá en la construcción de instalaciones para pacientes externos y renova-



ciones en los edificios de investigación y administración. (Nota: Remítase a la página 8, donde se describe la cronología del proyecto de construcción).

Durante el curso de este proyecto de renovación, el Departamento de Patocinesiología se trasladará temporalmente a un edificio modular en el estacionamiento situado en la esquina de Imperial Highway y Rives Avenue.

**¡Se realiza un proyecto de renovación de \$418 millones en Rancho Los Amigos!**

Sabemos que este proyecto de construcción causará inconvenientes y otras dificultades para todo el mundo, que afectarán tanto a los pacientes como al personal de Rancho. Sinceramente le agradecemos su paciencia y comprensión, y le aseguramos que su tolerancia durante este proyecto de construcción se verá recompensada con una nueva y magnífica instalación para servirle.

### DENTRO DE ESTE EJEMPLAR

Rancho en movimiento	9
Rincón de la Directora	10
Rancho va más allá de las fronteras para ayudar a brindar movilidad	10
A moverse con PUSHMIM	11
Recursos	12-13
Protéjase los hombros y maneje!	14
Noticias de Ex-alumnos	15

**Rincón de la directora** Como se puede apreciar por nuestro nuevo y vasto proyecto de renovación, Rancho continuamente procura encontrar nuevas maneras de atender a las necesidades de nuestros clientes. Las instalaciones de tecnología avanzada son solo un ejemplo de cómo nos esforzamos por mejorar la experiencia en Rancho.

La continua investigación científica dirigida a mejorar las vidas de nuestros pacientes es otra área a la que le dedicamos considerable tiempo y recursos. La Fundación Craig Neilsen les ha otorgado fondos a los investigadores de Rancho Sara Mulroy, PhD, PT, Philip Requejo, PhD y Rebecca Lewthwaite, PhD para estudiar los factores que influyen sobre la actividad física y el ejercicio en personas con lesión de la médula espinal (SCI, por sus siglas en inglés).

Aunque la actividad física puede mejorar la calidad de vida de personas con SCI, reconocemos que esto puede ser un comportamiento difícil de adoptar y mantener. El dolor y la fatiga pueden limitar la disposición de las personas para continuar participando en el ejercicio, que es tan necesario.

En el recientemente financiado estudio de investigación que se describe en esta edición, 80 personas con lesión de la espina dorsal que experimentan dolor crónico usarán monitores de actividad en las muñecas, y responderán a preguntas con una aplicación para teléfono inteligente cuatro veces al día por una semana. El objetivo del estudio es identificar factores que estimulan la actividad física y estrategias positivas para el control del dolor para personas con lesión de la médula espinal.

~ Dra. Mindy Aisen



Mindy L. Aisen, MD  
Directora Médica  
Principal

## RANCHO VA MÁS ALLÁ DE LAS FRONTERAS PARA AYUDAR A BRINDAR MOVILIDA

Hace más de diez años, un colega se acercó a la fisioterapeuta de Rancho Jan Furumasu, quien se especializa en el posicionamiento y la postura en el asiento, con el fin de obtener ayuda para una organización llamada “UCP Wheels for Humanity” [UCP Ruedas para la Humanidad]. La misión de “Wheels” es proporcionarles movilidad a personas necesitadas en países desfavorecidos. Jan quedó convencida, y a partir de esa reunión ha viajado a México dos veces al año como voluntaria con UCP (United Cerebral Palsy) [Parálisis Cerebral Unida] para llevarles sillas de ruedas a niños y adultos con discapacidades.

“Wheels” recibe donaciones de sillas de ruedas de organizaciones como *California Children’s Services* y *Rock for Wheels*, así como de personas individuales y familias. En un almacén en Los Ángeles se reciclan y reconstruyen las sillas de ruedas donadas. Entonces, dos veces al año, llevan un camión lleno de sillas de ruedas a instalaciones en Otay Mesa y Mexicali.

Cuando Jan y su colega fisioterapeuta de Rancho, René Álvarez, viajan a México, es un día largo. “Y aunque es una situación de caos organizado, también es una experiencia extremadamente gratificante,” nos dice Jan.

Así es cómo funciona: El día comienza con un salón lleno de sillas de ruedas. Jan hace hincapié sobre la importancia de una silla de ruedas adecuada, y organiza “equipos” para

que les provean a las personas sillas de ruedas que se ajusten a sus necesidades. Estos equipos incluyen a un fisioterapeuta y un proveedor de silla de ruedas. Evalúan las necesidades del niño o adulto y seleccionan la silla de ruedas más apropiada para esa persona. Finalmente, se educa al receptor y a su familia sobre el uso de la silla de ruedas y sobre la importancia de una silla de ruedas adecuada... y entonces... ¡al siguiente!

Algunas de las familias mexicanas pueden viajar varios días para llegar a la instalación. Aunque la mayoría de las sillas de ruedas que se suministran son manuales, también se proporcionan unas cuantas sillas de ruedas eléctricas. Furumasu nunca olvida la familia de un niño con una lesión de la médula espinal al nivel C4, que estaba sumamente agradecida porque a su hijo se le diera una oportunidad para moverse. Ataron la silla de ruedas eléctrica a su vehículo, y se fueron muy satisfechos. Jan también recuerda la vez que un equipo completo de baloncesto se presentó cuando “Wheels” pudo ofrecer sillas de ruedas para deportes. “Es increíble”, dijo Jan. ¡En este caso, caos organizado equivale a personas felices! Extender la mano más allá de nuestras fronteras contribuye a hacer la vida mejor para personas con lesiones de la espina dorsal.

Para más información sobre hacer trabajo voluntario o donaciones, comuníquese con Jan en: [jfurumasu@dhs.lacounty.gov](mailto:jfurumasu@dhs.lacounty.gov) o con UCP Wheels for Humanity en: [www.ucpwheels.org](http://www.ucpwheels.org)



Cuando nos reunimos con los co-fundadores de Pushrim.com, Ray Pizarro y Richard Bell, y con su presidente, Carlos Benavides, nos compartieron magníficas noticias. Pushrim.com no solo se había expandido, sino que también recientemente había recibido reconocimiento como organización sin fines de lucro 501(c). Mencionada en nuestra primera edición de *SCI on Rancho* como red social para la “vida después de la lesión”, Pushrim.com está ampliando sus esfuerzos para responder a las necesidades de un mayor número de personas en la comunidad con lesiones de la médula espinal (SCI).

Una de estas áreas es ayudar a pacientes con lesiones recientes a lograr la movilidad rápidamente. Pushrim ha instituido el Programa de Donación de Sillas de Ruedas para ayudar a los necesitados. Según el presidente de Pushrim, Carlos Benavides, “Obtenemos sillas de ruedas y las reparamos, les compramos las pilas, las entregamos y las almacenamos. Cubrimos todos los gastos con fondos de nuestro bolsillo. Trabajamos con Rancho, así como con la Asociación de Veteranos en Long Beach y Wilshire”. La Fundación Rancho también ayuda a localizar sillas de ruedas ligeramente usadas. Actualmente, las donaciones son principalmente de sillas de ruedas eléctricas y escúters.

La necesidad de sillas de ruedas eléctricas surgió debido al retraso entre el alta del paciente luego de la rehabilitación y el momento en que recibe su silla de ruedas a través del seguro médico. Uno de los mayores desafíos que encaran todos los centros de rehabilitación es esperar la autorización del seguro médico para que los pacientes reciban el equipo que les dará el mayor nivel de independencia. El período de espera puede ser de 3 a 6 meses para recibir una silla de ruedas eléctrica. Sin embargo, la estadía promedio en rehabilitación es actualmente de menos de un mes. Al dársele de alta, al paciente podrá suministrarse una silla de ruedas manual, pero aún hay límites para su movilidad hasta que el proceso de seguro apruebe la silla de ruedas eléctrica. Durante ese tiempo, el co-fundador Ray Pizarro indicó, “algunos pacientes se quedan en casa, empiezan a olvidarse de las destrezas que aprendieron en Rancho, y pueden deprimirse. En Rancho uno tiene ayuda constante y todo está accesible. Uno puede encerrarse y retraerse, o tratar de salir de la casa y hacer algo enseguida.”

Carlos dijo sencillamente, “Todo lo que estamos tratando de hacer es lo que yo quisiera que muchos hicieran... sólo ayudar a la persona que lo necesita.” Una remisión reciente a Pushrim fue una paciente de Rancho con lesión de la médula espinal. La paciente se deprimió mucho cuando su compañía de seguros le informó que no se iría a casa con la silla de ruedas



eléctrica que se le había recetado. La paciente es madre de una niña de 4 años, y quería poder llevar a su hija a la escuela. Luego de enterarse sus necesidades, Pushrim pudo conseguirle una silla de ruedas eléctrica. “Ella estaba extremadamente contenta, sabiendo que iba a poder desplazarse con su hija. He sabido que le está yendo muy bien”, dijo Carlos.

Además del Programa de Donación de Sillas de Ruedas, Pushrim ha organizado otra forma de movilización... el Escuadrón de Resistencia Pushrim. Este grupo, compuesto por personas con diversos niveles de SCI, típicamente toma el camino para bicicletas y peatones que bordea la playa y se desplaza por una distancia de entre 7 y 10 millas. “Hacemos esto para lograr que las personas se pongan en movimiento otra vez”, declaró Pizarro. “Nos desafiamos unos a otros a mantenernos en buena condición física”. El grupo siempre comienza sus actividades con ejercicios de estiramiento, y gradualmente aumentan su resistencia para la distancia. ¡La seguridad es siempre lo primero!

Con su nueva condición de organización sin fines de lucro, Pushrim ahora planea enfocarse en la recaudación de fondos y en dirigirse a corporaciones. “Mientras más fondos recaudamos, más dinero se canalizará hacia estos tipos de programas”, explicó Pizarro. Se agradecen las donaciones monetarias, que podrán realizarse a través del sitio web de Pushrim.com. También se necesitan donaciones de su tiempo y su talento. Es una magnífica forma de contribuir a la comunidad con SCI.

Ray lo resumió de esta manera, “Le digo a la gente que estamos viviendo ‘tiempo extra’ desde que sufrimos nuestras lesiones. Se nos ha dado una segunda oportunidad. Esto nos ha abierto los ojos y nos ha dado una perspectiva más amplia de lo que realmente cuenta – nuestra salud y ayudar a otros que necesitan una mano amiga”.



## Recursos en Rancho

### ¡VENGA A RANCHO!

Una pregunta frecuente entre nuestros participantes en estudios de investigación es: “¿Cómo puedo ser atendido en Rancho?”

Los pacientes de Rancho con lesión de la espina dorsal (SCI) son bienvenidos de por vida. Con más de 100 años de excelencia en rehabilitación, Rancho provee servicios especializados de rehabilitación, y servicios médicos y dentales, pero no ofrece atención primaria a residentes del Condado de Los Angeles. Para programar una cita, comuníquese con nuestro Centro de Atención para Pacientes Externos llamando al **(562) 401-6536**.



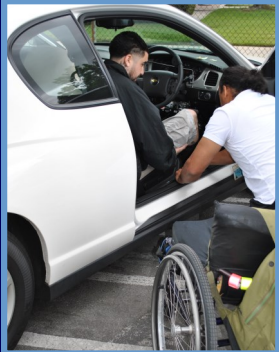
### Seating Center [Centro de Sillas]

Las sillas de ruedas debidamente adecuadas son esenciales, y el centro de sillas de Rancho puede ayudar. El Centro de Sillas ofrece servicios tales como evaluaciones con cojines que mapean los puntos de presión, evaluaciones de sillas de ruedas y escúters, así como la demostración de más de 40 sillas de ruedas manuales y 15 sillas de ruedas eléctricas.

El centro de sillas está abierto de lunes a viernes, de 8 a.m. a 4:30 p.m. Se lleva a cabo una clínica de adecuación semanalmente todos los jueves por la mañana (de 8 a.m. a 12 p.m.). Pídale a su doctor que le dé una derivación y luego llame al **(562) 401-7078** para hacer una cita.

### Instrucción ofrecida por MTA

La Autoridad Metropolitana de Transporte del Condado de Los Ángeles (Los Angeles County Metropolitan Transportation Authority) (MTA) ofrece instrucción gratuita en Rancho sobre cómo subirse y bajarse de los autobuses, y cómo sujetar la silla de ruedas dentro del autobús. La instrucción se imparte el tercer jueves de cada otro mes, de 10:00 a 12:00. Para más información, comuníquese con Michelle Young llamando al **(562) 401-6373**.



### Capacitación para conductores

¿Listo para tomar la carretera? El Programa de Evaluación y Capacitación para Conducir ofrece sesiones educativas grupales e individuales, evaluaciones de manejo, capacitación con equipo de adaptación para manejar, y también ayuda a preparar a los conductores de todas las edades para tomar los exámenes escrito y práctico del DMV.

Hay descuentos disponibles en las sesiones individuales para los pacientes de Rancho. Para más información, comuníquese con Sandra Okada llamando al: **(562) 401-7081** o por correo electrónico a: [sokada@dhs.lacounty.gov](mailto:sokada@dhs.lacounty.gov)

### Transporte “Rancho-to-Rail”

Access Services ofrece transporte accesible y **GRATUITO** a pacientes y personal de Rancho que se trasladan entre la estación de Metro Rail en Willowbrook, líneas Azul y Verde, y RLANRC. El transporte sale cada media hora de la estación de Willowbrook, comenzando a las 7 a.m. y terminando a las 4 p.m., y sale de Rancho cada media hora, comenzando a las 7:30 a.m. y terminando a las 4:30 p.m. El transporte opera los días entre semana solamente. Para más información, llame a Access Services al **1 (800) 827-0829**.



### Wellness Center [Centro de Bienestar]

¡Únase a Rancho Wellness por \$10 al mes!

El nuevo gimnasio con la más moderna tecnología fue diseñado teniendo en mente la accesibilidad. Se ofrecen clases de Zumba, Introducción a los Deportes en Sillas de Ruedas, Yoga, Artesanías y mucho más. La membresía incluye acceso **ILIMITADO** al gimnasio *Life Gym* y a la instrucción *Wellness Classes*. Pase al Wellness Resource Room situado en el edificio 900, salón 4, o llame al **(562) 401-7432**.

## Recursos transporte

	ACCESS	RRI	Dial-A-Ride	Logisticare	Autobús de MTA
Teléfono	(800) 827-0829	(562) 401-6778	211	(866) 529-2141	(323) 466-3876
Elegibilidad	Se requiere una evaluación en persona, y usted debe demostrar que no puede utilizar el transporte público	Mientras espera la aprobación de Access, podrá usarlo por hasta seis semanas después de ser dado de alta, se podrán hacer excepciones caso por caso	Los requisitos varían según la ciudad, generalmente para personas de 60 años o más o personas con discapacidades	Miembros registrados del plan de seguro médico LA Care bajo Medi-Cal	Disponible para todos
Costo	\$2.75-\$3.50 por recorrido en cada dirección, dependiendo de la distancia	Gratis	\$.25 por recorrido en cada dirección	Gratis	Gratis con la tarjeta Access, o precio rebajado con la tarjeta de pasaje reducido
Área de servicio	Condado de Los Ángeles, (otros condados cuentan con servicios similares)	El sitio de recogida deberá ser dentro de un radio de 25 millas de Rancho Los Amigos	Llame para informarse de las ciudades participantes	Condado de Los Ángeles	Condado de Los Ángeles
Viaje compartido [Ride Share] (se recoge a otros pasajeros)	Sí	Sí	Sí	Sí; el pasajero puede solicitar no participar en viaje compartido	Sí
Reservación	Por lo menos con 24 horas de anticipación. Cuanto antes la haga mejor probabilidad tendrá de lograr el horario deseado	Por lo menos con una semana de anticipación. El espacio es muy limitado - cuanto antes mejor	Por lo menos con 24 horas a una semana de anticipación	Por lo menos con 48 horas de anticipación; hay servicio disponible el mismo día si el horario de recorrido es flexible	Ninguna
Pasajero adicional	Una persona puede viajar gratis con el pasajero	Una persona puede viajar gratis con el pasajero	Los asistentes o cuidadores pueden viajar gratis	Una persona puede viajar gratis con el pasajero	Debe pagar el pasaje regular de autobús
Restricciones sobre el uso	Ninguna	Limitado a citas en Rancho Los Amigos	Limitado a recorridos dentro de la misma ciudad; algunos viajan a ciudades vecinas para citas médicas solamente	Sólo para citas médicas no de emergencia y citas de terapia física	Ninguna

## Recursos comunitarios



### SCI TOTAL FITNESS [Acondicionamiento Físico Total para SCI]

[scitotalfitness.com](http://scitotalfitness.com) es un sitio web que fomenta la salud y el bienestar de las personas con discapacidades. Está diseñado para empoderar a las personas a fin de que tomen control de su bienestar y mejoren su calidad de vida, ya sea aumentando su independencia, mejorando su rendimiento, disminuyendo el dolor o bajando de peso. La clase de ejercicios en línea le da acceso a dos nuevas rutinas de ejercicios cada semana por sólo \$25 al mes. También hay programas de nutrición disponibles. Para más información, visite [scitotalfitness.com](http://scitotalfitness.com) o comuníquese por correo electrónico a [Kristin@scitotalfitness.com](mailto:Kristin@scitotalfitness.com).

# ¡Protéjase los hombros y maneje!

Los traslados a vehículos con frecuencia son un portal hacia la movilidad, pero debido a que requieren que la persona levante el peso de su cuerpo, ponen una fuerte carga sobre las articulaciones de los hombros. En el Boletín *SCI on Rancho* de Otoño 2013, informamos que las personas que se trasladan al asiento del conductor poniendo la mano derecha sobre el volante tienen mayor probabilidad de sufrir de dolor del hombro que los que se trasladan colocando la mano sobre el asiento o por encima de la cabeza, asiendo la agarradera en el techo o la parte superior del marco de la puerta del vehículo.

brazo en esta posición, con la mano sobre el volante durante el traslado, tenían una mayor tendencia a sufrir de dolor en el hombro. Los músculos



**Evite esto!    Trate de hacer esto!**

Llevamos esta información al laboratorio para la próxima fase del proyecto de investigación, a fin de comparar cómo el uso de cada una de estas técnicas de traslado al vehículo (mano derecha sobre el asiento del conductor o sobre el volante) afecta los hombros.

los del manguito rotador son críticos para la salud y el funcionamiento del hombro durante los traslados y la propulsión de la silla de ruedas. Las lesiones en estos músculos son muy frecuentes después de lesiones de la médula espinal o SCI, y limitan considerablemente la capacidad de la persona para moverse independientemente.

Toyota generosamente donó un sedán Camry para realizar nuestras pruebas. Usamos 16 cámaras de rastreo de movimiento y marcadores reflectantes para medir el movimiento del hombro, el brazo y el tronco durante el traslado al vehículo. Además, insertamos electrodos en los músculos del hombro de voluntarios para determinar con cuánta intensidad y cuándo durante el traslado al vehículo trabajaban dichos músculos.

A continuación, elevamos la altura del Camry para simular el traslado hacia el asiento del conductor de un vehículo más alto (por ejemplo: camioneta pequeña, van o vehículo deportivo utilitario (SUV)). Descubrimos que a los voluntarios les tomaba más tiempo alzar el cuerpo y entrar en el SUV que en el sedán, lo cual supone un mayor estrés sobre los músculos y las articulaciones. También descubrimos que entrar al SUV resultó en que la mano y el hombro derechos tuvieran una mayor rotación hacia adentro, y también se requirió una mayor actividad muscular del manguito rotador (infraespinoso) en el hombro izquierdo. Estos tres hallazgos demuestran que trasladarse hacia vehículos más altos causa mayor estrés a los hombros.



**Trate de hacer esto!**



**Evite esto!**

**Resultados:**

Descubrimos que con la mano sobre el volante durante el traslado al vehículo, la mano está posicionada más lateral al cuerpo (en lugar de una posición más frontal en relación al cuerpo cuando está sobre el asiento del conductor). Esta postura coloca el hombro en posición de abducción, donde los músculos del manguito rotador tienen mayor posibilidad de pinzarse o lastimarse. Esto es consistente con nuestra conclusión de que los voluntarios de investigación que se trasladaban con el

**¿Cuál es la conclusión?**

Trasladarse hacia su vehículo poniendo la mano derecha sobre el asiento en lugar de colocarla sobre el volante, y también entrar a un vehículo más bajo (sedán) en lugar de a vehículos más altos puede ayudarle a protegerse los hombros para evitar el dolor y las lesiones, y así maximizar su independencia y participación en actividades.

# El equipo de los EE.UU. hace historia en el deporte de bobsledding adaptativo

Tuvimos la oportunidad de conversar con nuestro ex-alumno de Rancho, Steven Jacobo, poco después de que éste regresara de sus viajes por Europa, donde compitió en la primera Copa Mundial para Bobsledding Adaptativo. Las competencias tuvieron lugar en Austria y Suiza en enero de 2015, donde el Equipo EE.UU. quedó en primer lugar. “Esta fue la primera competencia verdadera de *parabobsledding*,” dijo Jacobo, “y estamos tratando de llegar a las Paraolimpiadas de 2018 o 2022”.

La Copa Mundial es la culminación de una larga jornada, luego de un accidente de *snowboarding* (tabla de nieve) que dejó a Steven con parapleja incompleta al nivel de T9-10 hace dos años. “Después de que dos médicos de Rancho confirmaran que yo nunca volvería a caminar, los primeros seis meses fueron muy difíciles. Lloraba todos los días. Y entonces, al cumplirse un año del accidente, decidí que no

otras actividades de la vida diaria”.

Steven pronto comenzó a practicar deportes como el pedaleo con los brazos. Jacobo sólo había practicado el pedaleo con los brazos por un par de días cuando compitió en su primera carrera. Habiendo estado activo previamente en el *roller blading* [patinaje en línea] y el *skateboarding*, se interesó por un deporte relativamente nuevo, el patinaje en silla de ruedas. Luego de haber sido descubierto por sus diversas actividades deportivas, a Steven lo contactaron para saber si deseaba intentar formar parte del Equipo de *Parabobsled* de los EE.UU. Jacobo voló a Canadá para competir en el Parque Olímpico de Calgary, y se clasificó para el Equipo de los EE.UU. Compiten en *bobsleds* (trineos) para una sola persona, llamados *monobobs* en Europa, que están diseñados específicamente para personas con parapleja.

Cuando le preguntamos si el *bobsledding* era difícil de aprender, Jacobo dijo, “Definitivamente no es para todo el mundo. Vas a una velocidad de 90 a 120 millas por hora, y cuando tomas las curvas las fuerzas pueden ser de 5 a 6 Gs. Los choques pueden ser graves, porque vas a una velocidad tan alta sobre una pista de hielo. No frenas hasta que llegas al final, porque siempre estás tratando de aumentar la velocidad. Los competidores ganan o pierden por diferencias de una centésima de segundo. Y aunque los *bobsleds* están equipados con una jaula protectora, un sistema de arneses de cuatro partes para el conductor, y estás usando el equipo de protección reglamentario, de todos modos te golpeas bastante dentro del *bobsled* mientras estás en la pista”.

Debido a que hay solamente 17 pistas de *bobsled* en el mundo, y sólo dos de las pistas están en los Estados Unidos – una en Utah y otra en Nueva York – hay un tiempo muy limitado para el entrenamiento real en la pista. “Sólo estamos sobre la pista por aproximadamente una semana, y tenemos un número limitado de carreras de práctica sobre la pista antes de competir. Así es que



iba a permitir que esto me siguiera deprimiendo. Yo iba a salir adelante. Me había mudado a Nevada y comencé a mirar videos en YouTube de otros parapléjicos haciendo diferentes actividades en sillas de ruedas. Gradualmente aprendí a cuidar a mis hijos (Braden, de 4 años, y Taiden, de 2), limpiar mi casa y realizar

tenemos que aprender rápidamente, por eso estudiamos las pistas fuera de temporada,” dijo Steven.

También fuera de temporada, Steven da charlas motivadoras en escuelas locales, y continúa haciendo videos de sus actividades en silla de ruedas. “Ver videos de YouTube me motivó para intentar hacer cosas diferentes. Pensé que si ellos pueden hacerlo, yo también puedo. Sé que he ayudado a muchas personas con mis videos, porque me lo dicen todo el tiempo. Me hace sentir bien saber que yo también puedo ayudar a los demás”.

Dicen que los mejores atletas para el deporte de *bobsledding* están en sus 30s, porque toma muchos años adquirir la destreza necesaria en este deporte. Steven Jacobo tiene sólo veinticuatro años. Queda mucho tiempo para que este joven logre aún *más* cosas que hagan historia. ¡Suerte, Steven y suerte, Equipo EE.UU.!

Puede encontrar más información sobre Steven Jacobo en...





# RANCHO LOS AMIGOS

NATIONAL REHABILITATION CENTER

## Southern California Spinal Cord Injury Model System

Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center  
 Building 800 Room 33  
 7601 East Imperial Highway  
 Downey, CA 90242

Phone: (562) 401-7541

Fax: (562) 803-5693

E-mail: [scims@larei.org](mailto:scims@larei.org)

[www.larei.org/southern-california-spinal-cord-injury-model-system/](http://www.larei.org/southern-california-spinal-cord-injury-model-system/)

To report a change of address please call (562) 401-7541



Para leer nuestro boletín en Español, vaya a la página 9

