

SPECIAL POINTS
OF INTEREST:

- This Spring, spring into Shoulder Health
- Para Español, vaya a la página 9

INSIDE THIS
ISSUE

Shoulder Pain After SCI	1-2
Director's Corner	2
Exercise Does Your Body Good	3
Resources	4-5
Wellness Center	6
Alumni News	7
Shoulder Exercise Guide/Guía de Ejercicios Para el Hombro Español	8 9-15

SHOULDER PAIN AFTER SCI

Did you know that the shoulder is the most mobile joint in your body? The shoulder allows you to reach up, back, side-to-side, diagonal, and can let your arm rotate or twist. After having a spinal cord injury (SCI), the shoulder and arms have to work harder than before to help compensate for weak or paralyzed muscles below the level of the SCI.



The rotator cuff is a collection of four small muscles and their tendons that attach the upper arm (humerus) to the shoulder blade (scapula) (illustration on page 2).

The rotator cuff muscles act as a team along with other shoulder muscles to move your arm in all directions. The rotator cuff also stabilizes the shoulder joint to protect it. When there is too much motion the joint is at risk for injury such as

dislocation, impingement (pinching) or tearing of tendon. Weak rotator cuff muscles are unable to stabilize the shoulder and protect it from injury.

All persons are at risk for shoulder pain from a shoulder injury or rotator cuff injury. Persons with SCI are at a *greater* risk because of the increased use of their shoulders. Untreated, shoulder pain may lead to additional losses in function and community mobility.

Can you decrease or eliminate shoulder pain? YES!!

A research study called *Strengthening & Optimal Movements for Painful Shoulders (STOMPS)**, was created and carried out to treat long-standing shoulder pain.

80 participants with paraplegia from SCI and long-standing shoulder pain volunteered for this research study. At the start of the study all participants were asked to rate the severity of their shoulder pain. Then they were randomly placed into one of two treatment groups. Half of the volunteers received an exercise kit and performed a shoulder home exercise program of 4

(Continued on page 2)

Why Does My Shoulder Hurt?

Lifestyle changes following SCI place a large demand on an individual's shoulders. Pushing a wheelchair, transferring, and performing pressure relief raises are three common activities that put added strain on the shoulders. In addition

Shoulder pain is the most common area for joint pain after having a SCI, and is very widespread. Up to 70% of individuals with SCI report shoulder pain, and shoulder pain rates increase the longer people are injured

tion to these activities, reaching from a wheelchair can put strain on the shoulder because many environments are not ideally set up for wheelchair users. These new stressors are believed by the medical community to lead to shoulder pain.

Anatomy

When discussing shoulder injury or strain, we often focus on the rotator cuff because it is the most common cause of shoulder pain after SCI.

Director's Corner



Mindy L. Aisen, MD
Chief Medical Officer

The Affordable Care Act, also known as "Obamacare", was launched January 2014. The Affordable Care Act, (ACA) was enacted with the goals of increasing the quality and affordability of health insurance, lowering the uninsured rate by expanding public and private insurance coverage, and reducing the costs of healthcare for individuals and the government. It is believed that increasing insurance coverage can improve quality of life and help reduce medical bankruptcies (currently the leading cause of bankruptcy in America). The ACA expands insurance coverage with broader Medicaid eligibility (in California, Medi-Cal) and Medicare coverage, and financial assistance for regulated private insurance. The ACA requires most citizens to have insurance or pay a penalty.

What does this mean to our Rancho family members?

Rancho will maintain the critical role of serving Medi-Cal and uninsured members of the community. Members who were in the Healthy Way LA (HWLA) program that ended on December 31, 2013 were automatically moved into Medi-Cal. Patients enrolled in Medi-Cal in LA County will be placed in one of two managed care health plans, LA Care or Health Net. They will be assigned a primary care physician (PCP). If a patient has not been assigned a PCP, or has been assigned a PCP other than a Rancho physician and would like to select a Rancho physician as their PCP, we welcome the change.

~ Dr. Mindy Aisen

For more information, call:

Rancho Member Services : (562) 401-7143

LA Care Member Services: (888) 452-2273

Health Net Member Services: (800) 675-6110

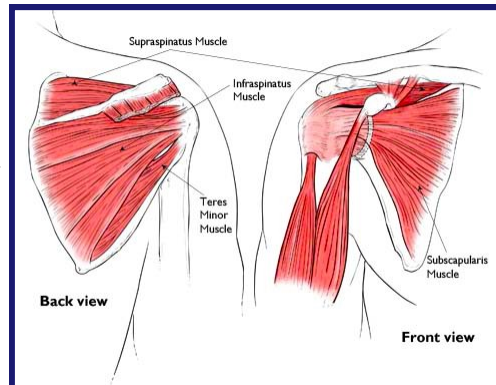
(Continued from front page)

simple exercises (see page 8 for illustrations). They also received education on how to improve their technique for wheelchair propulsion, transfers, and weight relief raises. The remaining half of volunteers watched a 1-hour instructional video about the shoulder.

After 12 weeks, all the volunteers were again asked to rate how severe their shoulder pain was. Pain was measured both times using the Wheelchair User's Shoulder Pain Index questionnaire which rates the level of shoulder pain during the previous week while performing 15 common daily activities such as transferring from the bed to a wheelchair or pushing a wheelchair > 10 minutes.

What Did We Learn?

Those who did the shoulder exercises and received education reported **SIGNIFICANTLY** less shoulder pain. Those who watched the video reported little to no change in their shoulder pain. This means that the volunteers who did the exercises and received education were reporting less pain during their everyday activities. In fact, their scores were 66% LESS than they were before doing the exercises, and less than those in the other group who only watched the video! The volunteers in the group that did the shoulder exercises also reported an improvement in their quality of life. This decrease in pain and improvement in quality of life for those who did the exercises



showed lasting results when measured 4 weeks after the study ended. Additionally, the group that did the shoulder exercises showed greater shoulder strength. These results suggest that a regular home exercise program for the shoulder and modifications to daily activities can greatly reduce chronic shoulder pain in individuals with SCI, improve quality of life and increase shoulder strength.

Can Shoulder Pain Be Prevented?

Our goal is not only to reduce existing shoulder pain, but also to prevent the onset of new pain. We have taken the existing *STOMPS* home exercise program and started a new 3-year study for individuals with little-to-no shoulder pain. We know these exercises can reduce existing shoulder pain, but can they prevent new pain? You'll have to give us time to finish our research study, but early results look promising!

For a copy of the shoulder home exercise program and tips to improve your technique for wheelchair propulsion, transfers, and weight relief raises, call (562) 401-7177.

This study was supported by grants from the Foundation for Physical Therapy and the National Institute on Disability and Rehabilitation Research. ClinicalTrials.gov Identifier: NCT00461474

*Mulroy SJ et. al. Strengthening and Optimal Movements for Painful Shoulders (STOMPS) in Chronic Spinal Cord Injury: A Randomized Controlled Trial. *Physical Therapy*. 2011;91:305-324.

What does this mean to a person with SCI?
Chronic shoulder pain can be GREATLY reduced by performing a relatively simple home exercise program

Exercise Does Your Body Good

We have all heard how important exercise is for health and well-being. But what type and how much is necessary, and exactly what are the benefits of exercise, especially for individuals with spinal cord injury (SCI)?

Well, relatively recently, a group of 14 experts from different fields related to SCI and exercise had similar questions, so they got together to review the scientific research. In 2011, they published physical activity guidelines for adults with SCI in the scientific journal *Spinal Cord*^{*}. These experts recommend a minimum of:

Strength training exercises, at least **2 times / week**, consisting of **3 sets of 8-10 repetitions** of each exercise for each major muscle group **20 minutes** of moderate to vigorous intensity **aerobic activity**, **2 times / week**

There are basically 2 types of exercise, 1) strengthening, and 2) aerobic.

Strengthening exercise uses resistance to build the strength and size of muscles. An example is lifting weights or using elastic bands. The benefits include an improvement in overall health and well-being, increased bone, muscle, tendon and ligament strength, increased bone density with decreased risk of osteoporosis (brittle bones), and increased metabolism to help with weight maintenance or weight loss. The

basic principles involve 2- 4 sets of 8-15 repetitions of a resistance training exercise at an intensity of 40 to 80% of a one-repetition maximum. Rest for 2 to 3 minutes between exercise sets to allow for proper recovery.

Aerobic exercise (also known as cardio) is sustained physical exercise performed at a moderate to high intensity between 60 and 85% of maximum heart rate. An example could be arm cycling or distance wheelchair propulsion. The benefits include strengthening your lungs, strengthening your heart, improving circulation to help prevent pressure sores and urinary tract infections (UTIs), improving mental health, reducing stress, and reducing the risk of diabetes.

Ready for ideas of strengthening exercises?

Sara Mulroy, PhD, PT, at RLANRC recommends 4 simple strengthening exercises for your shoulder to reduce pre-existing shoulder pain, and hopefully prevent future shoulder pain. A clinical trial with 40 volunteers with SCI having moderate shoulder pain found that shoulder strengthening exercises significantly decreased shoulder pain, improved quality of life, and increased shoulder strength. The exercises are relatively simple and pictures can be found on the middle page of the



newsletter. Details of this research study can be found on page 1 of this newsletter and in the journal of *Physical Therapy*.^{**}

So what will exercise do for you?

The list of good things is endless. Find out for yourself and give it a try!! And with a healthy body and healthy shoulders, nothing can stop you from doing the things you want to do!

- ^{*} Ginis KA et. al. The development of evidence-informed physical activity guidelines for adults with spinal cord injury. *Spinal Cord*. 2011;49(11):1088-96.
- ^{**} Mulroy SJ, Thompson L, Kemp B, Hatchett P, Newsam CJ, Lupold DG, Haubert LL, Eberly V, Ge T, Azen SP, Winstein CJ, Gordon J; for the Physical Therapy Clinical Research Network (PTClinResNet). Strengthening and Optimal Movements for Painful Shoulders (STOMPS) in Chronic Spinal Cord Injury: A Randomized Controlled Trial. *Physical Therapy*. 2011;91:305-324.

QUICK TIPS to protect your shoulder from injury

- ◆ When pushing your wheelchair, start your push by placing your hands on the backside of the wheel/rim. Make long, smooth strokes rather than many fast, short strokes.
- ◆ When transferring, keep your elbows in and lean your trunk forward.
- ◆ Avoid repeatedly reaching overhead in your home or work. Change your environment to fit your needs.
- ◆ When transferring into the driver's seat of a car, place your right hand on the seat. Avoid placing your right hand on the steering wheel because this has been associated with shoulder pain.
- ◆ When loading your wheelchair into a car, use both hands to lift your wheelchair. Rest it on your lap or the center console before placing it on the seat. Have a family member or friend help you put your wheelchair into the car when possible.

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**.



KnowBarriers

Rancho’s KnowBarriers was created to assist patients develop the confidence and skills needed to move forward in their lives and achieve their life goals through individualized life coaching and peer mentor programs. Other services include information and referral, violence prevention outreach, and substance abuse recovery. For more information, go to knowbarriers.org or call **(562) 401-8175**.

In Home Supportive Services (IHSS) Support Group

The focus of this support group is on understanding and learning how to manage IHSS as a consumer and provider. Meetings are on the first and third Tuesday of the month at 1:00 pm in the 900 building, Unit 901, Room 10. For more information, call **(877) 565-4477**.



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 of each month from 11:00 – 1:00 on Erickson Ave. (behind the JPI building). For more information, call **(562) 401-7867**.

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**.



Are You Pregnant?

CONGRATULATIONS

Help us learn more about the health and well-being of pregnant women with and without SCI. Call us if you are in the first 3 months of being pregnant. We will contact you by phone each month to ask you some questions. You will be compensated for your time and effort.

Please call Linda at **(562) 401-7541**, or Nicole at **(562) 401-7049**.



Community Resources



A Spinal Cord Injury Affects the Entire Family

FacingDisability.com Brings You the Voices of Experience

FacingDisability.com is a groundbreaking website with a new idea. It is specifically designed to connect families who suddenly have to deal with a spinal cord injury with the life experiences of other people just like them.

The website has more than 1,400 high-quality videos of people with spinal cord injuries and members of their families answering real-life questions about how they cope with a spinal cord injury, such as: "What was your greatest fear at first?", "How have your family relationships changed?", "What sex advice and information was most helpful?", "How do you see your future?"

Video interviews with top spinal cord injury experts on important subjects are also on the website. There is an extensive Resources section. The website also connects families dealing with SCI through its Forums and by making one-to-one Peer Counseling available through the website. The FacingDisability.com mobile video app allows people to use their iPhone or tablet to record their own videos and upload them directly to the website. Check it all out at: www.facingdisability.com



Pushrim.com

Pushrim.com is a social networking website for people who have suffered a spinal cord injury and the friends, family, and medical professionals who support us. This website was created with the members in mind. There are a multitude of ways to interact with each other to share your experiences and successes. There is also a host of resources from charities and grants, to instructional videos posted by our members.

Upcoming Events

• June 21

2nd Annual LA County Wheelchair Basketball Tournament.

Community outreach event for men, women, and children of all ages and ability levels. All necessary equipment will be provided. Get a team together and have fun!

Downey Gymnasium at Apollo Park, 12544 Rives Ave.

Downey, CA 90242

For information and registration call Tiffany Yoshida at **(562) 401-6322** or email tcyoshida@dhs.lacounty.gov

• September 6

Rancho Pediatric Carnival Day. A day in which current and former pediatric patients, their families and friends, and service organizations in the Downey community spend time together playing fun games, eating good food, celebrating and socializing with one another. Free to Rancho pediatric patients and their families.

JPI back lot, 10:00 a.m. to 1:00 p.m.

For information call Julie Helgren at **(562) 401-6745**.

• September 13

Spinal Injury Games. The annual Spinal Injury Games are designed for the beginning or novice wheelchair sports enthusiast. They provide an excellent opportunity for participants to experience a variety of wheelchair sports including football, power soccer, handcycling, and other sports. The games are free to all participants and a T-shirt will be given out at registration.

Hospital front lot, 8:00 a.m. to 3:00 p.m.

Information and registration at www.rancho.org/SIG

• October 4

3rd Annual Rebuilding Cars Rebuilding Lives Rancho Car Show. Rancho visitor and Physician parking lots facing Imperial Highway, 10:00 a.m. to 3:00 p.m.

For information call **(562) 401-6271** or email dscott@dhs.lacounty.gov

Wellness Center at RLANRC

In August of 2011, the doors opened to the Wellness Center- Rancho's answer to many people's request to provide a place where they can exercise and continue to heal. The Wellness Center is staffed and operated by 25-30 contracted employees and volunteers, mostly former Rancho patients.



"I think everyone should join. The best part of the Wellness Center is meeting new people and the price. Everybody gets really excited about all you get for only \$10 a month," enthusiastically states Mike Lopez, staff member at the Resource Room and Arts & Crafts instructor.

Maintaining good health habits is essential for preventing illness and injury and loss of time doing the things that are important to you. Rancho is committed to promoting good health and wellness through education and an accessible workout and training facility. The health and wellness program offers a wide variety of classes for stress reduction, relaxation, physical activity, improved energy, healthy eating and overall healthy balance of *Mind, Body and Spirit*. All fitness levels are welcome. This program serves individuals with physical and cognitive disabilities.



Resource Center

Enter the Resource Center through the beautiful Gregory R. Dillon Garden Plaza. The Resource Center provides information on programs and opportunities at Rancho and in the community. It also features computers, video games, games, DVDs and more. This is a great place to hang out.

◆ Located in Building 900, room 4.



Life Gym & Cardio Room

This new state-of-the-art fitness center was designed with accessibility in mind. It has exercise equipment appropriate for all fitness levels and

experienced gym personnel available to answer questions and provide instruction on equipment use.

◆ Located in the 900 annex.

Classes

There is a class for everyone, every interest, and every fitness and ability level. They offer Zumba Fitness, Introduction to Wheelchair Sports, Yoga, Crafts, and more. A full schedule is available at the Resource Center, Life Gym or at https://www.rancho.org/ServiceREint_Wellness.aspx

Support Groups

SCI support group meets every Tuesday at noon with peer counselors and a licensed psychologist. Support groups are free to members and non-members.

◆ Located in Building 900, room 4

Garden

Explore the restorative garden. Develop your green thumb and take part in planting and caring for the herbs, vegetables, flowers, cacti, and more.

Outdoor Adventures

Find increased health, strength, and confidence with the adventure programs. They offer a Golf Clinic, Bowling, Billiards, Adaptive Outdoor Cycling, water skiing, snow skiing, mountain biking, and much more! For more information, email outdooradventure@rancho.org, or call **(562) 401-6335**.

What's the bottom line?

"We're here to help people out," states Julio Caro, staff member at the Resource Center and Life Gym.

Member Registration

Join Rancho Wellness for \$10 per month! 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**.

Alumni News

It is an extraordinary individual who would say their spinal cord injury was “the best thing that ever happened to him.” But then, Jay Cramer is no ordinary man. A Peer Mentor with Know Barriers here at Rancho, Jay has made it his mission to give back to Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center as well as others in the SCI community. When transitioning from hospital to home, “there’s a lot you can learn from your therapist, but there’s a lot that you can learn from someone who’s been through it before. It’s that personal experience. You just need to see it. You need to see that somebody’s doing okay. That’s brain food for you.”



Jay came to Rancho 8 years ago following his bouldering injury. A semi-finalist for the TV show *Survivor*, Jay is always about adventure. Agreeing to join some Extreme Sports fanatical friends to help with his training, he found himself clinging to the side of a mountain and falling into the water below hitting his head on a rock. Jay shattered his C5 rendering him with a C5 SCI. “So, I got an adventure... just not the one I thought I was signing up for.”

After a 9 ½ hour fusion surgery and 41-day stay in the ICU at UCLA Medical Center, Jay was transferred to Rancho. “It saved my life for the better, forever. It’s a pretty extraordinary thing that this whole community does here.” Jay credits his recovery to his incredible support system of doctors, nurses, therapists, family and friends who “provided a net for me to fall into when I needed it most. I couldn’t have done it without them.”

For Cramer, Rancho holds a special place not just for the services provided him during his stay, but it is also where he found love. “I found my wife here at Ran-

cho. Just six months in, she walked by in her titanium alloy, terminator, I’m-gonna-kill-you legs, and I thought it was the sexiest thing I’d ever seen. So, I went out and married her. We’ve been married now for 4 ½ years and it’s been a delight.”

In addition to working at Rancho’s Wellness Center, Jay’s acting career is flourishing. “I never booked anything really before I broke my neck. Afterwards, I became a stand-up comedian. I was lucky enough to open for Adam Sandler, Martin Lawrence, Drew Carey, Kevin Nealon, John Lovitz and Whitney Cummings...it’s been amazing! That led to several commercials, which led to *Desperate Housewives*, *Grey’s Anatomy*, and *NCIS Los Angeles*. It’s kind of crazy. You don’t expect this (pointing to his chair) to be the vehicle to get you to the place you need to go. But, I’m doing it.”

Why would Cramer say that his injury is the best thing that ever happened to him? “I’ve learned so many things

about myself, about my life, about my body, about love, about what I want out of life, about what’s important, about what matters, about what I care about, about what I’m capable of, about who my friends *really* are...and that’s some pretty cool stuff to get at the ripe old age of 30,” Cramer shared. Jay’s ability to focus on his blessings has made all the difference. “It just shifts to what really matters and that’s so cool. Life is a gift---and you realize how precious everything is. It’s an extraordinary thing.”

“Life is a gift---
and you realize
how precious
everything is. It’s
an extraordinary
thing.”

SHOULDER EXERCISE GUIDE

GUÍA DE EJERCICIOS PARA EL HOMBRO

STRETCHES / ESTIRAMIENTO



EXERCISES / EJERCICIOS



Arm Rotation /
Rotar el brazo



Shoulder Blade
Squeeze / Mover los
hombros hacia atrás
tratando de juntar las
paletas



Diagonal Pull Down /
Jalar el brazo diagonal-
mente hacia abajo



Thumb-up Arm
Raise / Elevar el
brazo con el pulgar
hacia arriba

PUNTOS DE
INTERÉS
ESPECIAL:

- Esta primavera, enfóquese en la salud de hombro

DENTRO DE ESTE
EJEMPLAR

Dolor de los hombros después de una lesión de la espina dorsal	9
Rincón de la Directora	10
El ejercicio le hace bien a su cuerpo	11
Recursos	12-13
Wellness Center en RLANRC	14
Noticias de Ex-alumnos	15

DOLOR DE LOS HOMBROS DESPUÉS DE UNA LESIÓN DE LA ESPINA DORSAL

¿Sabía que el hombro es la articulación con mayor movilidad en el cuerpo? El hombro le permite mover el brazo hacia arriba, hacia atrás, de un lado a otro y en diagonal, así como rotar o girar. Después de sufrir una lesión de la espina dorsal (SCI, por sus siglas en inglés), el hombro y los brazos tienen que trabajar más que antes para ayudar a compensar por los músculos débiles o paralizados por debajo del nivel de la lesión.



dolor en los hombros después de una lesión de la espina dorsal. El manguito rotador es un conjunto de cuatro músculos pequeños y sus tendones, que conectan la parte superior del brazo (el húmero) al omóplato (la escápula) (ver la página 10 para la ilustración). Los músculos del manguito rotador actúan en conjunto con otros músculos del hombro para mover el brazo en todas las direcciones. El manguito rotador también estabiliza la articulación del hombro para protegerla. Cuando hay

¿Por Qué Me Duelen Los Hombros?

Los cambios en el estilo de vida luego de una lesión de la espina dorsal ejercen una gran presión sobre los hombros de una persona. Impulsar una silla de ruedas, trasladarse, y realizar movimientos de elevación para aliviar la presión son tres actividades comunes que causan presión adicional sobre los hombros. Además de estas actividades, estirarse para alcanzar cosas desde una silla de ruedas puede causar tensión

demasiado movimiento, la articulación está en riesgo de sufrir una lesión, como dislocación, compresión (pinzamiento) o rotura de un tendón. Los músculos del manguito rotador, si están débiles, no pueden estabilizar el hombro y protegerlo de lesiones.

Todas las personas corren riesgo de sufrir dolor en el hombro debido a una lesión del hombro o del manguito rotador. En aquellas con una lesión de la espina dorsal *el riesgo es mayor* debido a que usan más los hombros. Si no se trata, el dolor del hombro puede resultar en pérdidas adicionales de función y movilidad.

El hombro es el área más común donde aparece el dolor articular después de sufrir una lesión de la espina dorsal, y ésta es una afección muy generalizada. Hasta el 70% de las personas con lesión de la espina dorsal reportan dolor en el hombro, y el índice de dolor aumenta cuanto más tiempo transcurra después de la lesión.

¿Es Posible Reducir O Eliminar El Dolor De Los Hombros? ¡¡SÍ!!

Se realizó un estudio de investigación llamado *Fortalecimiento y movimientos óptimos para el dolor de los hombros (Strengthening & Optimal Movements for Painful Shoulders (STOMPS))** a fin de tratar el dolor de los hombros de larga duración.

En este estudio de investigación participaron 80 voluntarios que sufren de paraplejía debido a una lesión de la espina dorsal y con dolor prolongado de los hombros. Al comienzo del estudio se les pidió a todos los participantes que calificaran la severidad de su dolor en los hombros. Luego se les asignó al azar a uno de dos grupos de tratamiento. La mitad de los voluntarios recibieron un juego de dispositivos para ejercicios y realizaron en su casa un programa para el hombro que consistía en 4 ejercicios sencillos (ver la

en el hombro, ya que muchos entornos no están idealmente adecuados para usuarios de sillas de ruedas. La comunidad médica cree que estos nuevos factores que causan presión resultan en dolor en los hombros.

Anatomía

Cuando se habla de lesiones o tensión en los hombros, con frecuencia nos concentramos en el manguito rotador porque ésta es la causa más común de

(Continúa en la página 10)

Rincón de la directora



Mindy L. Aisen, MD
Directora Médica
Principal

La Ley de Cuidado de Salud Asequible, también conocida como "Obamacare", se puso en marcha en enero de 2014. La Ley de Cuidado de Salud Asequible (ACA, por sus siglas en inglés) se promulgó con el objetivo de aumentar la calidad y la asequibilidad del seguro de salud, reducir el índice de personas sin seguro expandiendo la cobertura de seguros públicos y privados, y reducir los costos de la atención médica para las personas y para el gobierno. Se cree que aumentar la cobertura de seguros puede mejorar la calidad de vida y ayudar a reducir las bancarrotas por razones médicas (actualmente la principal causa de las quiebras en los Estados Unidos). La ley ACA expande la cobertura de seguros con una elegibilidad más amplia para Medicaid (en California, Medi-Cal) y cobertura de Medicare, y ayuda financiera para el seguro privado reglamentado. La ley ACA exige que la mayor parte de la población tenga seguro o de lo contrario deberá pagar una multa.

¿Qué Significa Esto Para Los Miembros De Nuestra Familia De Rancho?

Rancho continuará manteniendo su función crítica de servir a pacientes de Medi-Cal y miembros de la comunidad que no cuenten con seguro médico. Las personas que participaban en el programa Healthy Way LA (HWLA) que concluyó el 31 de diciembre de 2013 automáticamente fueron transferidos a Medi-Cal. Los pacientes inscritos en Medi-Cal en el Condado de Los Angeles se colocarán en uno de dos planes de atención médica gestionada, LA Care o Health Net. Se les asignará un médico de atención primaria (PCP, por sus siglas en inglés). Si a un paciente no se le ha asignado un médico de atención primaria, o el que se le ha asignado no es médico de Rancho, y quisiera seleccionar un médico de Rancho como su médico primario, el cambio será bien recibido. ~ Dr. Mindy Aisen

Para más información, llame a:

Rancho Member Services: (562) 401-7143

LA Care Member Services: (888) 452-2273

Health Net Member Services: (800) 675-6110

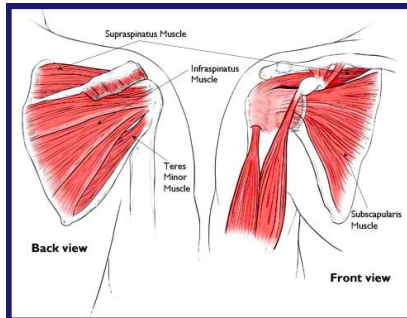
(Viene de la página 9)

página 8 para las ilustraciones). También recibieron educación sobre cómo mejorar su técnica de propulsión de la silla de ruedas, traslados y movimientos de elevación para atenuar la presión. La otra mitad de los voluntarios vieron un video instructivo de una hora acerca del hombro.

Después de 12 semanas, a todos los voluntarios se les pidió nuevamente que evaluaran la severidad de su dolor del hombro. En ambas ocasiones, el dolor se midió por medio del cuestionario Índice de dolor en el hombro del usuario de silla de ruedas (Wheelchair User's Shoulder Pain Index), que evalúa el nivel de dolor en el hombro en la semana anterior durante la realización de 15 actividades diarias comunes, tales como trasladarse de la cama a la silla de ruedas o impulsar la silla de ruedas por más de 10 minutos.

¿Qué Descubrimos?

Las personas que hicieron los ejercicios para los hombros y recibieron educación reportaron **SIGNIFICATIVAMENTE** menos dolor en los hombros. Los que sólo vieron el video reportaron poco o nada de cambio en el dolor de los hombros. Esto significa que los voluntarios que hicieron los ejercicios y recibieron educación reportaron menos dolor durante sus actividades diarias. ¡De hecho, sus puntuaciones fueron 66% MENORES que antes de hacer los ejercicios, y más bajas que las de las personas en el otro grupo que sólo vieron el video! Los voluntarios en el grupo que hizo los ejercicios para los hombros también reportaron una mejoría en su calidad de vida. Esta reducción del dolor y mejoría en la calidad de vida de los que hicieron los ejercicios demostraron ser resultados a largo plazo cuando se midieron 4 semanas después de la conclusión del estudio.



Además, el grupo que hizo los ejercicios exhibió mayor fuerza en los hombros. Estos resultados sugieren que un programa regular de ejercicios para los hombros que se realizan en casa, y modificaciones en las actividades diarias, pueden reducir considerablemente el dolor crónico de los hombros, mejorar la calidad de vida y aumentar la fortaleza de los hombros en personas con lesiones de la espina dorsal.

¿Es Posible Evitar El Dolor De Los Hombros?

Nuestro objetivo es no sólo reducir el dolor de los hombros ya existente, sino también evitar el comienzo de nuevos dolores. Hemos tomado el programa de ejercicios en casa **STOMPS** y hemos comenzado un nuevo estudio de 3 años con personas que tienen poco o nada de dolor en los hombros. Sabemos que estos ejercicios pueden reducir el dolor de los hombros ya existente, pero ¿pueden evitar que comiencen nuevos dolores? Tendrá que darnos tiempo para completar nuestro estudio de investigación, pero los resultados iniciales son prometedores.

¿Qué significa esto para una persona con lesión de la espina dorsal?
El dolor crónico del hombro puede reducirse CONSIDERABLEMENTE realizando un programa relativamente sencillo de ejercicios en casa

Para obtener una copia del programa de ejercicios para los hombros y consejos para mejorar su técnica de propulsión de la silla de ruedas, traslados y movimientos de elevación para aliviar la presión, llame al (562) 401-7177.

Este estudio fue patrocinado por medio de subvenciones de la Fundación para la Terapia Física (Foundation for Physical

Therapy) y el Instituto Nacional de Investigaciones de la Discapacidad y la Rehabilitación (National Institute on Disability and Rehabilitation Research). Número identificador de ClinicalTrials.gov: NCT00461474

*Mulroy SJ et. al. Strengthening and Optimal Movements for Painful Shoulders (STOMPS) in Chronic Spinal Cord Injury: A Randomized Controlled Trial. *Physical Therapy*. 2011;91:305-324.

EL EJERCICIO LE HACE BIEN A SU CUERPO

Todos hemos oído decir cuán importante es el ejercicio para la salud y el bienestar. Pero ¿qué clase de ejercicio, y cuánto es necesario, y exactamente cuáles son los beneficios del ejercicio, especialmente para personas que tienen una lesión de la espina dorsal?

Bueno, hace relativamente poco tiempo, un grupo de 14 expertos de diversos ramos relacionados con las lesiones de la espina dorsal y el ejercicio tenían preguntas similares, de manera que se reunieron para analizar las investigaciones científicas. En 2011 publicaron directrices sobre la actividad física para adultos con lesiones de la espina dorsal en la revista científica *Spinal Cord*^{*}. Estos expertos recomiendan un mínimo de:

- 1) Ejercicios de **entrenamiento de resistencia**, por lo menos **2 veces por semana**, consistente en **3 series de 8 a 10 repeticiones** de cada ejercicio para cada uno de los grupos musculares principales
- 2) **20 minutos de actividad aeróbica** moderada a intensa, **2 veces por semana**

Básicamente existen 2 tipos de ejercicio, 1) de resistencia, y 2) aeróbico.

El ejercicio de resistencia emplea la resistencia para desarrollar la fortaleza y el tamaño de los músculos. Un ejemplo es el levantamiento de pesas o el uso de bandas elásticas. Los beneficios incluyen una mejoría en la salud y el bienestar general, mayor fortaleza de

los huesos, los músculos, los tendones y los ligamentos, mayor densidad ósea con un menor riesgo de osteoporosis (huesos frágiles), y un aumento en el metabolismo para ayudar con el mantenimiento o la pérdida de peso. Los principios básicos involucran de 2 a 4 series, de 8 a 15 repeticiones cada una, de un ejercicio de resistencia, realizado a una intensidad de 40 a 80% de un máximo de una sola repetición. Por ejemplo, levante pesas o mancuernas entre el 40 y el 80% de lo que pesa la mancuerna *más pesada* que usted pueda levantar *una sola vez*, haciendo el número recomendado de series y repeticiones.

El ejercicio aeróbico (también conocido como ejercicio cardiovascular) es el ejercicio físico sostenido realizado a una intensidad de moderada a alta entre 60 y 85% del ritmo cardíaco máximo. Un ejemplo es el pedaleo con los brazos o la propulsión de silla de ruedas de larga distancia. Los beneficios incluyen robustecer los pulmones, fortalecer el corazón, mejorar la circulación para ayudar a evitar las úlceras por presión y las infecciones del tracto urinario, mejorar la salud mental, reducir el estrés, y disminuir el riesgo de la diabetes.

¿Está listo para escuchar ideas sobre los ejercicios de resistencia?

La Dra. Sara Mulroy, PhD, PT, de RLANRC, recomienda 4 ejercicios de resistencia sencillos para reducir el dolor pre-existente de los hombros, y evitar el



dolor de los hombros en el futuro. En un ensayo clínico con 40 voluntarios con lesiones de la espina dorsal y dolor moderado en los hombros se descubrió que los ejercicios de fortalecimiento disminuyeron significativamente el dolor de los hombros, mejoraron la calidad de vida, e incrementaron la fortaleza de los hombros. Los ejercicios son relativamente sencillos, y se han incluido diagramas en la página central de este boletín. Los detalles de este estudio de investigación aparecen en la página 1 de este boletín y en la revista científica *Physical Therapy*.^{**}

¿Qué beneficios le proporcionará el ejercicio?

La lista de beneficios es interminable. ¡Descúbralo por sí mismo y haga la prueba! Con un cuerpo sano y hombros saludables, ¡nada podrá evitar que logre las cosas que desea hacer!

- ^{*}Ginis KA et al. The development of evidence-informed physical activity guidelines for adults with spinal cord injury. *Spinal Cord*. 2011;49(11):1088-96.
- ^{**}Mulroy SJ et al. Strengthening and Optimal Movements for Painful Shoulders (STOMPS) in Chronic Spinal Cord Injury: A Randomized Controlled Trial. *Physical Therapy*. 2011;91:305-324.

CONSEJOS RÁPIDOS para protegerse de lesiones de los hombros

- ◆ Al impulsar su silla de ruedas, comience colocando las manos sobre la parte posterior de la rueda/el aro. Use movimientos largos y fluidos en lugar de muchos movimientos cortos y frecuentes.
- ◆ Al trasladarse, mantenga los codos cerca de su cuerpo e incline el tronco hacia adelante.
- ◆ En casa y en el trabajo, evite levantar los brazos repetidamente sobre la cabeza. Modifique su entorno para adaptarlo a sus necesidades.
- ◆ Cuando se traslade hacia el asiento del conductor de un vehículo coloque la mano derecha sobre el asiento. Evite colocar la mano derecha sobre el volante, ya que esto se ha asociado con el dolor del hombro.
- ◆ Cuando suba la silla de ruedas a un vehículo, use ambas manos para levantarla. Apóyela sobre sus rodillas o sobre la consola central antes de colocarla en el asiento. Pídale a un familiar o amigo que le ayude a colocar su silla de ruedas en el vehículo siempre que sea posible.

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**.



KnowBarriers

El programa KnowBarriers de Rancho fue creado para ayudar a los pacientes a desarrollar la confianza y las destrezas necesarias para avanzar en la vida y lograr sus metas por medio de orientación para la vida y programas de pares mentores. Otros servicios incluyen información y remisión a servicios, labores de prevención de la violencia, y recuperación de la drogadicción. Para mayor información, visite knowbarriers.org o llame al **(562) 401-8175**.

Grupo de apoyo de In Home Supportive Services (IHSS)

El enfoque de este grupo de apoyo se centra en entender y aprender a tratar con IHSS como consumidor y proveedor. Las reuniones son el primero y tercer martes de cada mes a la 1:00 p.m. en el edificio 900, Unidad 901, Sala 10. Para más información, llame al **(877) 565-4477**.



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 mes, de 11:00 a 1:00 en Erickson Ave. (detrás del edificio JPI). Para más información, llame al **(562) 401-7867**.

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**.



¿Está embarazada?

FELICIDADES



Ayúdenos a aprender más sobre la salud y el bienestar de las mujeres embarazadas con y sin lesión de la espina dorsal (SCI). Llámenos si está en los primeros 3 meses del embarazo. Nos comunicaremos con usted por teléfono todos los meses y le haremos algunas preguntas. Se le remunerará por su tiempo y esfuerzo.

Por favor llame a Linda al **(562) 401-7541**, o a Nicole al **(562) 401-7049**.

Recursos comunitarios



Una Lesión de la Espina Dorsal Afecta a Toda la Familia *FacingDisability.com le trae la voz de la experiencia*

FacingDisability.com es un innovador sitio web con una nueva idea. Está específicamente diseñado para conectar a familias que repentinamente tienen que hacerle frente a una lesión de la espina dorsal con las experiencias de otras personas en una situación similar.

El sitio web tiene más de 1,400 videos de alta calidad de personas con lesiones de la espina dorsal y miembros de sus familias, respondiendo a preguntas reales sobre cómo le hacen frente a una lesión de la espina dorsal, por ejemplo: "Inicialmente, ¿cuál era su mayor temor?," "¿Cómo han cambiado sus relaciones familiares?," "¿Qué recomendaciones e información sobre el sexo fueron más útiles para usted?," "¿Cómo ve su futuro?"

En el sitio web también hay entrevistas videograbadas con destacados expertos en lesiones de la espina dorsal. Hay una extensa sección de Recursos. Además, el sitio web conecta a familias que se enfrentan a una lesión de la espina dorsal a través de sus foros y de asesoramiento individual ofrecido por personas en situaciones similares. La aplicación móvil FacingDisability.com les facilita a las personas usar su teléfono iPhone o tableta para grabar sus propios videos y subirlos directamente al sitio web. Visítenos en: www.facingdisability.com



Pushrim.com

Pushrim.com es una red social para personas que han sufrido una lesión de la espina dorsal y los familiares, amigos y profesionales médicos que las apoyan. Este sitio web se fundó pensando en los miembros. Hay multitud de maneras de interactuar unos con otros y compartir experiencias y logros. También existen muchos recursos, desde organizaciones benéficas y subvenciones hasta videos educativos publicados por los miembros del grupo.

Próximos eventos

• 21 de junio

Segundo torneo anual de baloncesto en silla de ruedas del Condado de Los Ángeles. Evento comunitario para hombres, mujeres y niños de todas las edades y niveles de habilidad. Se suministrará todo lo necesario para participar. ¡Organice un equipo y diviértase!
Downey Gymnasium en Apollo Park, 12544 Rives Ave.
Downey, CA 90242
Para información e inscripción llame a Tiffany Yoshida al **(562) 401-6322** o envíe un correo electrónico a tcyoshida@dhs.lacounty.gov

• 6 de septiembre

Día de carnaval pediátrico de Rancho. Un día para que los pacientes pediátricos actuales y antiguos, sus familias y amigos, y las organizaciones de servicio en la comunidad de Downey pasen un rato disfrutando de juegos divertidos, buena comida, y celebrando y socializando juntos. Gratuito para los pacientes pediátricos de Rancho y sus familias. Estacionamiento posterior de JPI, de 10:00 a.m. a 1:00 p.m. Para obtener información, llame a Julie Helgren al **(562) 401-6745**.

• 13 de septiembre

Juegos para personas con lesiones de la espina dorsal.

Los juegos para personas con lesiones de la espina dorsal, celebrados anualmente, están diseñados para el entusiasmo de los deportes en silla de ruedas a nivel de novicio o principiante. Se incluyen fútbol americano, fútbol soccer, pedaleo con los brazos (*handcycling*), y otros deportes. Los juegos son gratis para todos los participantes, y se les regalará una playera al inscribirse.

Estacionamiento delantero del hospital, de 8:00 a.m. a 3:00 p.m.

Información e inscripción en www.rancho.org/SIG

• 4 de octubre

Tercer show anual de vehículos "Reconstruyendo autos, reconstruyendo vidas". Estacionamientos para visitantes y médicos frente a Imperial Highway, de 10:00 a.m. a 3:00 p.m.

Para más información llame al **(562) 401-6271** o envíe un correo electrónico a dscott@dhs.lacounty.gov

Wellness Center en RLANRC

En agosto de 2011, se abrieron las puertas del Wellness Center (Centro de Bienestar) – la respuesta de Rancho a la solicitud de muchas personas que deseaban un lugar donde ejercitarse y continuar el proceso de recuperación. El Wellness Center cuenta con un personal de 25 a 30 empleados y voluntarios, la mayoría antiguos pacientes de Rancho.



“Creo que todos deberían participar. Lo mejor del Wellness Center es conocer a otras personas, y también el costo. Todo el mundo se entusiasma al descubrir todo lo que se ofrece por sólo \$10 al mes”, dice Mike López, miembro del personal en el Salón de Recursos e instructor de Arte y Manualidades.

Mantener buenos hábitos de salud es esencial para evitar enfermedades y lesiones, así como la pérdida de tiempo en hacer cosas que son importantes para usted. Rancho está dedicado a fomentar la buena salud y el bienestar por medio de la educación y de un centro de ejercicios y entrenamiento accesible. Nuestro programa de salud y bienestar ofrece una amplia

variedad de clases para la reducción del estrés, la relajación, la actividad física, el incremento de la energía, la nutrición sana y un equilibrio saludable de *Mente, Cuerpo y Espíritu*. Recibimos a personas en todos los niveles de acondicionamiento físico. Este programa sirve a personas con discapacidades físicas y cognitivas.



Centro de Recursos

La entrada al Centro de Recursos es por la hermosa Gregory R. Dillon Garden Plaza. El Centro de Recursos provee información sobre programas y oportunidades en Rancho y en la comunidad. También cuenta con computadoras, juegos de video, juegos, películas en DVD y más. Éste es un lugar estupendo para pasar el rato.

◆ Situado en el Edificio 900, salón 4.

Gimnasio Life Gym y salón de Ejercicios Cardiovasculares

Este nuevo gimnasio de alta tecnología fue diseña-



do teniendo en mente la accesibilidad. Cuenta con equipo de ejercicio adecuado para todos los niveles de acondicionamiento físico, y hay personal experimentado disponible para responder a preguntas y darle instrucción sobre el uso del equipo.

◆ Situado en el anexo al Edificio 900.

Clases

Hay clases para todos, para una variedad de intereses, y para cada nivel de acondicionamiento físico y habilidad. Se ofrecen clases de zumba, introducción a deportes en silla de ruedas, yoga, manualidades, y más. Puede obtener un programa completo en el Centro de Recursos, en el gimnasio Life Gym, o visite https://www.rancho.org/ServiceREint_Wellness.aspx

Grupos de apoyo

El grupo de apoyo para personas con lesiones de la espina dorsal se reúne todos los martes al mediodía con pares consejeros y un psicólogo con licencia. Los grupos de apoyo son gratuitos para afiliados y no afiliados.

◆ Situado en el Edificio 900, salón 4

Huerto

Explore el huerto, desarrolle sus habilidades de jardinería y participe en plantar y cuidar hierbas, verduras, flores, cactus y mucho más.

Aventuras al aire libre

Descubra mayor salud, fortaleza y confianza en sí mismo con nuestros programas de aventuras. Se ofrece una clínica de golf, boliche, pedaleo de adaptación al aire libre, esquí acuático, esquí en la nieve, ciclismo de montaña, y mucho más. Para más información, envíe un correo electrónico a outdooradventure@rancho.org, o llame al (562) 401-6335.

A final de cuentas, ¿de qué se trata?

“Estamos aquí para ayudar a la gente”, declara Julio Caro, miembro del personal en el Centro de Recursos y el gimnasio Life Gym.

Inscripción de participantes

¡Únase a Rancho Wellness por \$10 al mes! La membresía incluye acceso ILIMITADO al gimnasio Life Gym y a las clases de Wellness. Pase por el Salón de Recursos de Wellness situado en el Edificio 900, salón 4, o llame al (562) 401-7432.

Noticias de Ex-alumnos

Tendría que ser una persona extraordinaria la que dijera que su lesión de la espina dorsal fue “lo mejor que le ha sucedido en su vida”. Pero Jay Cramer no es un hombre cualquiera. Un par mentor del programa Know Barriers aquí en Rancho, la misión que Jay ha elegido es devolver algo al Centro de Rehabilitación Rancho Los Amigos así como a otros en la comunidad de personas con lesiones de la espina dorsal. Al hacer la transición del hospital a la casa, “uno puede aprender mucho de su terapeuta, pero también puede aprender mucho de alguien que ha pasado por lo mismo antes que usted. Es la experiencia personal. Uno necesita verlo. Necesita ver que a alguien le está yendo bien. Eso te da fuerzas”.

Jay llegó a Rancho hace 8 años, luego de sufrir una lesión mientras practicaba la escalada en bloque o *bouldering*. Un semifinalista para el show de televisión *Survivor*, para Jay todo se trata de la aventura. Accedió a unirse a algunos amigos fanáticos de los deportes extremos para que le ayudaran con su entrenamiento, y terminó colgando de la cara de un acantilado y luego cayendo al agua, golpeándose la cabeza contra una roca en el proceso. Jay se fracturó la vértebra C5, lo cual lo dejó con una lesión de la espina dorsal (SCI) al nivel de la vértebra C5. “De manera que encontré una aventura... sólo que no era la que yo esperaba”.

Luego de una cirugía de fusión de 9 horas y media de duración, y una estadía de 41 días en la unidad de terapia intensiva del Centro Médico UCLA, Jay fue trasladado a Rancho. “Esto me cambió la vida de manera positiva y para siempre. Es algo extraordinario lo que hace aquí toda esta comunidad.” Jay le atribuye su recuperación al increíble sistema de apoyo compuesto de médicos, enfermeros, terapeutas, familiares y amigos que “me brindaron una red para apoyarme cuando más la necesitaba. No podría haberlo logrado sin ellos.”



Para Cramer, Rancho tiene un lugar especial en su vida, no sólo por los servicios que le brindaron durante su estadía, sino que también fue aquí donde encontró el amor. “Conocí a mi esposa aquí en Rancho. Sólo seis meses después de mi llegada, ella pasó por mi lado con sus piernas de aleación de titanio, tipo Terminator “voy a matarte”, y yo pensé que era la cosa más sexy que había visto en mi vida. De manera que fui y me casé con ella. Ya llevamos 4 años y medio de matrimonio, y ha sido maravilloso”.

Además de trabajar en el Wellness Center de Rancho, Jay tiene una carrera floreciente como actor. “Nunca me habían contratado realmente para nada antes de que me fracturara el cuello. Después del accidente, me convertí en comediante en vivo. Tuve la suerte de abrir como telonero para Adam Sandler, Martin Lawrence, Drew Carey, Kevin Nealon, John Lovitz y Whitney Cummings... ¡ha sido extraordinario! Esto resultó en varios comerciales, de lo cual surgieron en presentaciones en los shows *Desperate Housewives*, *Grey's Anatomy* y *NCIS Los Angeles*. Es de locura. Uno no espera que esto (y señala la silla de ruedas) sea el vehículo que lo llevará adonde tiene que ir.

Pero yo lo estoy haciendo.”

¿Por qué dice Cramer que su lesión es lo mejor que le ha sucedido en su vida? “He aprendido tantas cosas sobre mí mismo, sobre mi vida, sobre mi cuerpo, sobre el amor, sobre lo que quiero en la vida, sobre lo que es importante, sobre lo que verdaderamente cuenta, sobre lo que me importa, sobre lo que soy capaz de hacer, sobre quiénes son **realmente** mis amigos... y es bien padre saber todo esto a los 30 años”, dijo Cramer. La capacidad de Jay para hacer hincapié en sus bendiciones ha marcado la diferencia. “El enfoque cambia a lo que en realidad es importante, y eso es padrísimo. La vida es un regalo – y uno se da cuenta del valor de las cosas. Es algo extraordinario”.

“La vida es un regalo – y uno se da cuenta del valor de las cosas. Es algo extraordinario.”



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

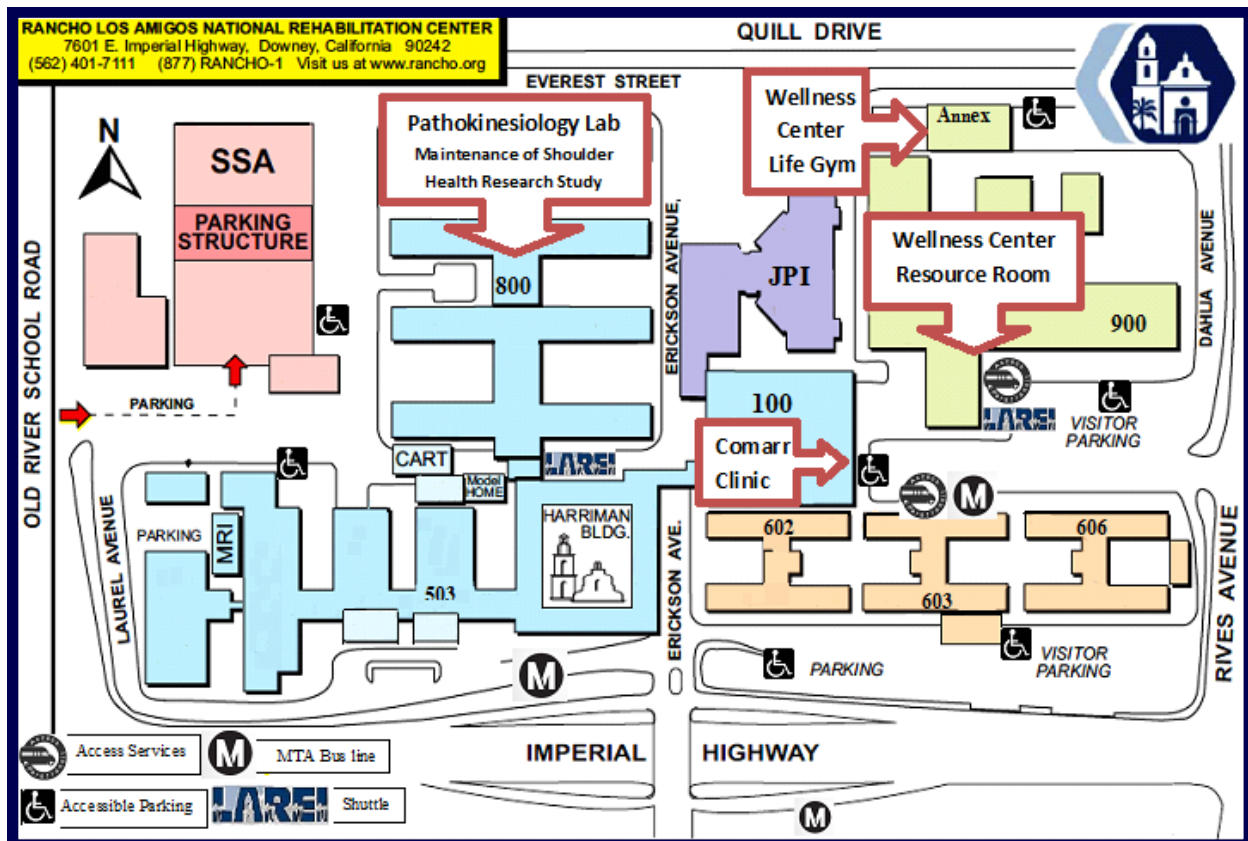
www.larei.org/southern-california-spinal-cord-injury-model-system/

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



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

EXERCISE FOR HEALTH & WELLNESS



The Southern California SCI Model System is supported by grant #H133N110018 from the National Institute on Disability & Rehabilitation Research.