

## Southern California SCI Model System

### SPECIAL POINTS OF INTEREST:

- **Welcome to the First Southern California SCI Model System Newsletter**
- **Para Español, vaya a la página 9**

### INSIDE THIS ISSUE

Southern California SCI Model System	1
Director's Corner	2
SCIMS Research	2, 6
Spinal Cord Injury Medical Home	3
Resources	4-5
Alumni News	7
Español	9-15

It is with great enthusiasm that we introduce this inaugural issue of "SCI on Rancho", our biannual newsletter for our Rancho Family; bringing you the latest information about living well after Spinal Cord Injury (SCI) and highlighting the activities of our re-established Southern California Spinal Cord Injury Model System (SCIMS) at Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center (Rancho). In September of 2011, Rancho was one of 14 institutions recognized for its expertise in the care of persons with spinal injury by the National Institute on Disability and Rehabilitation Research (NIDRR) with the award of a five-year grant to Rancho to establish a SCIMS. Our SCIMS is the only such program in California and the only public hospital to receive this honor.

As a NIDRR-funded Model System, we are required to participate in 3 types of activities: 1) Enrollment and follow-up of participants in a national database of people with spinal injury; 2) A site-specific research study focusing on improving the lives of those with spinal injury; and 3) Multi-site research modules conducted in collaboration with some of the other centers.

Rancho's site-specific research study is titled "A Randomized Clinical Trial to Evaluate Two Prevention Programs for

feedback to the individual and his/her clinician to establish healthy behaviors and prevent pressure ulcer development.



Maintenance of Shoulder Health and Function after Spinal Cord Injury." This study will determine the most effective program to prevent shoulder pain which is a common problem after spinal injury. Rancho is participating in 3 multi-site research modules. We are the lead center on the module "Wearable Technology for Telecare Monitoring of Persons with Sub-acute and Chronic Spinal Cord Injury (SCI)." In this study we are developing and testing a new portable device (called PRESS) to monitor daily pressure-relief activity that will provide

We are also participating in two modules led by other centers on the "Importance of Regular Exercise and Activity in Improving Life Satisfaction and Reducing Breathlessness", and "Pregnancy, Labor, Delivery, and Postpartum Outcomes of Women with and without Spinal Cord Injury." For a discussion of our wearable technology module see the article on page 2, "PRESS Study". Additionally on page 6, we present some recent research findings on car transfers that is a component of our educational program to prevent shoulder pain.

## Director's Corner



Mindy L. Aisen, MD  
Chief Medical Officer

Please allow me to introduce you to our Southern California Spinal Cord Injury Model System (SCIMS) at Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center (Rancho). Our overarching objective is to generate new knowledge that will directly contribute to improving health and function and community participation for people with SCI. This newsletter is meant to provide you, our patients, with the most current and useful information about ways to maintain health and independence while living with SCI, rehabilitation trends and needs of our groups, and relevant research activities at Rancho.

**We are grateful to you for volunteering to be part of the Southern California SCIMS at Rancho. The information you provide to us from the surveys is entered into a nationwide database and allows us to learn more about SCI. Your ongoing participation is vital to the success of the program.**

In this inaugural issue we invite you to get re-connected and involved in research activities that can help improve the lives of persons with SCI. We highlight the SCI Model System and share resources.

The Rancho SCIMS is led by myself and co-directors Sara Mulroy, PhD, PT, Yaga Szlachcic, MD, and Phil Requejo, PhD.

~ Dr. Mindy Aisen

## SCIMS Research: PRESS Study



In this edition of SCI on Rancho we highlight the PRESS Study, a SCI Model System Research Project at Rancho.

Pressure ulcers are a frequent and serious secondary complication after spinal cord injury. Medical or surgical repair of pressure ulcers is difficult and costly therefore the preferred approach is prevention. Current prevention recommendations include intermittent relief of pressure with lifting or leaning maneuvers.

The purpose of this study is to test a new activity monitoring device that measures the effectiveness of pressure relief techniques in persons who have a SCI; called PRESS (Pressure Relief Exercise Sensor System) technology for pressure ulcer prevention in SCI. The study will establish the accuracy

and reliability of the pressure sensing device and software algorithm for detecting movements as a means of redistributing pressure and altering the duration of tissue loading in individuals with SCI and classifying meaningful pressure relief activities.

The PRESS system is made up of a pressure mat, data logger and software program. Pressure sensors are imbedded in a mat that is placed on the wheelchair seat under the cushion. The mat is connected to the small data logger, which is stored under the seat. It will record the type of pressure relief activity performed, and how often and for how long they are performed. This development project will be conducted in collaboration with the participating centers for telecare application to prevent occurrence/recurrence of pressure ulcers and for promoting a healthy lifestyle.

We hope for the proposed technology to provide a unique means for persons with SCI to collaborate with their clinicians to promote healthy lifestyle choices throughout the lifespan and to be a reliable and robust tool for preventing secondary complications for those with SCI.





# Spinal Cord Injury Medical Home

Our Spinal Cord Injury Medical Home has been created to assure access to both specialty and primary care with emphasis on prevention. Providing a single location for all of your health and medical needs will result in improved communication and coordination between you and your healthcare team.

Team members include spinal cord injury trained Doctors, Therapists, Nurses, in addition to other Health Care Providers, and are the key in achieving best outcomes and promoting healthy living. Your healthcare team will be there for you throughout your time as a patient in the L.A. County Department of Health Services health system.

The SCI Medical Home will

- ◆ Schedule frequent health maintenance and/or chronic condition management visits to prevent and to treat complications (i.e. diabetes, hypertension, heart disease, pulmonary disease)
- ◆ Provide women’s health and preventive care: Pap smear, mammogram, colonoscopy, immunization
- ◆ Ensure access to reliable, family-focused information about spinal cord injury and the services and resources available in the community
- ◆ Improve access to and coordinate the services provided by other health-care specialists
- ◆ Improve access to other services needed such as physical therapy, occupational therapy, and psychotherapy, and prescriptions for equipment

Benefits of Your Patient-Centered Medical Home at Rancho Los Amigos are:

Improved access to:

- ◇ Prescription refills
- ◇ Appointments
- ◇ Sick or urgent visits
- ◇ Phone questions or requests
- ◇ Appropriate specialty care services

Increased knowledge of:

- ◇ How to be healthier
- ◇ How and when to take medications
- ◇ How and when to see a specialist
- ◇ Preventive health screening
- ◇ Help quit smoking or help with other health-related behavior changes

**SCI Medical Home**  
**Appointments & Information**  
 Comarr Clinic  
 100 Building  
**(562) 401-8390**

## Have We Lost Contact With You?

Has it been awhile since we talked to you? When you were first hospitalized at Rancho following your SCI, you may have agreed to take part in our SCI Model System database project. If you have been a Rancho patient since 1970 we would like to include you in a nationwide database that collects information from persons with SCI.

- Did you know that the majority of persons who have a SCI are male?***
- Did you know that most people have a SCI because of a motor vehicle accident?***

We learn interesting facts like these, along with many other important statistics from the national database. Your information is valuable in creating a database that accurately represents persons with SCI. You are important to us.

You may be eligible to receive \$40.00 for approximately one hour of your time. The information you provide is kept private and confidential.

**Give us a call and see if you’re “missing” from our database and don’t know it.**  
**(562) 401-7541**

Surveys can be done in person, by phone, or by mail. Call today!





## 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**

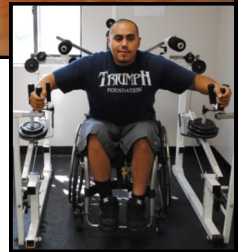
### Wellness Center

Maintaining good health habits is essential in preventing illness and injury and loss of time doing the things that are important to you. Our new state-of-the-art fitness center was designed with accessibility in mind. We have exercise equipment appropriate for all fitness levels and experienced gym personnel available to answer questions and provide instruction on equipment use.

Join Rancho Wellness for \$10 per month or 3 months for \$25! Membership includes **UNLIMITED** access to Life Gym and Wellness Classes.

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

[www.rancho.org/ServiceReint\\_Wellness.aspx](http://www.rancho.org/ServiceReint_Wellness.aspx)



### Wellness Center Mission

To promote a healthy balance of mind, body, and spirit, resulting in an overall feeling of well being.



### Wheelchair Tune-Up & Fitting Clinic

Improve your comfort, posture and performance. Make sure your new or old wheelchair is adjusted to fit you! Back, shoulder or wrist pain? Adjusting your sitting position can help.

Clinic is held every Monday morning (8-12 a.m.) at Rancho's Seating Center For additional information or to make an appointment, call **(562) 401-6847**

## Shoulder Pain Prevention Study

We invite you to participate in a study to evaluate the effectiveness of arm stretches and exercises to prevent the onset of shoulder pain, and preserve shoulder strength & function. This study is open to those using a manual or power wheelchair, or persons walking with an assistive device. Volunteers will receive training on an exercise program, a free exercise kit, an odometer or activity monitor, and up to \$400. For questions or to schedule an evaluation call **(562) 401-7177**.



Get involved in a Rancho SCI Model System Research Project

## Resources at Rancho

### Rancho Wheelchair Sports Program

Interested in sports? Visit our website at <http://www.rancho.org/wcsports> or call Rob Welty (949) 201-6975

### Want to Drive?

The Driving Evaluation & Training Program serves drivers of all ages.

Website: [www.rancho.org/ServiceReint\\_Driver.aspx](http://www.rancho.org/ServiceReint_Driver.aspx)

or contact: Sandra Okada (562) 401-7081 or email: [DriverTraining@rancho.org](mailto:DriverTraining@rancho.org)

### Need Transportation?

LAREI vans will provide you with accessible transportation to Rancho appointments, Wellness Center Gym and Wellness Classes, and to any Rancho sponsored event on or off campus. Please call at least 48 hours in advance to schedule. Service area is L.A. County within 20 miles of Rancho.

Contact (562) 401-6778



### Spinal Cord Injury Support Group

Peer counselors and licensed psychologist provide support for persons with SCI. Meetings are held on Tuesdays at 12:00 p.m. in the 900 Building, Unit 901, Room 10.

Support Groups are FREE

\*Some sessions may cancel without prior notification. To confirm meeting schedule, please call (562) 401-7432 on the day you are planning to attend.



### Performing Arts of Rancho

If you are interested in music, dance, comedy and FUN...Come on out to be a part of our show!

If you sing, dance, play an instrument, perform poetry or spoken word, or you are interested in helping with costumes, decorations or show organization...We'd love to have you!

Saturdays from 1-4 pm in the Wellness Resource Room.

Contact: Jay Cramer at (818) 516-1586 email: [jaybirdcramer@gmail.com](mailto:jaybirdcramer@gmail.com)

## Upcoming Events

- **September 20**  
**Lunch with IndyCar Driver Michael Johnson.**  
JPI – Back Parking Lot; 11:30 a.m. – 1:30 p.m.
- **September 21**  
**Rebuilding Cars, Rebuilding Lives – 2<sup>nd</sup> Annual Car Show.** Rancho Front Parking Lot;  
10:00 a.m. – 3:00 p.m.
- **October 12**  
**Spinal Cord Injury Games.** JPI – Back Parking Lot;  
9:00 a.m. – 3:00 p.m.
- **October 18**  
**4th Annual Rancho Women's Conference.** Rio Hondo Events Center in Downey; 8:00 a.m. – 1:00 p.m.
- **October 31**  
**Halloween Haunted House** hosted by Rancho. Location TBD; 10:00 a.m. – 3:00 p.m.
- **November 7**  
**Art of Rancho Exhibition & Open House** for Public, Patients, Staff and Volunteers. Café Amigos and SSA 1150; 10:00 a.m. – 2:00 p.m.
- **December 27**  
**New Year's Carnival.** JPI - Back Parking Lot;  
1:00 p.m. - 4:00 p.m.

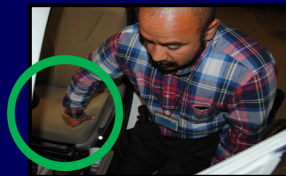
# Research Findings on Car Transfers



**EASIER**



**HARDER**



**LESS RISKY**



**MORE RISKY**

New research about car transfers and shoulder health was presented by Lisa Lighthall Haubert, MPT, at the 40th Annual American Spinal Injury Association (ASIA) Meeting in Chicago, May 6-8, 2013.

Driving is important for independence. Yet getting into and out of a car can be a demanding task on the arms and shoulders of persons with SCI. The purpose of the research study was to better understand these demands and to develop recommendations on how to transfer using techniques that can help prevent shoulder injury and shoulder pain.

Twenty-five males and 4 females with paraplegia volunteered for the study. All participants pushed manual wheelchairs and independently transferred into and drove their own vehicle. Volunteers were videotaped while transferring from their wheelchair to their vehicle. Total transfer time (which includes scooting and adjusting legs), body lift time, and hand placement during the body lift were identified by videotape analysis.

**Results:** Body lift time was faster when transferring into a vehicle with a low versus high

car seat (sedan vs. SUVs or trucks). Volunteers who placed their right hand on the steering wheel (vs. driver's seat or overhead door frame) during the transfer were more likely to have shoulder pain.

### What's the take home message?

Lifting your body weight during a car transfer creates stress on the shoulder. Faster transfers that reduce body lift time can prevent or delay the development of shoulder pain and injury while preserving independence and community participation. **Drive a lower-profile vehicle, such as a sedan; to reduce the time spent lifting your body weight during car transfers.**

Additionally, placing your right hand on the steering wheel when transferring into the car puts your shoulder joint in a risky position that can cause impingement. **Place your hand on the driver's seat or overhead door frame or grab bar during the transfer, not the steering wheel. This technique can help prevent the development of shoulder pain and injury.**

Support: Rehabilitation Engineering Research Center on Technologies for Successful Aging with Disability (NIDRR grant H133E080024)

## Exercise & Breathlessness Study

We are recruiting volunteers with Spinal Cord Injury to take part in a 60-minute survey about your daily physical activities and a history of your respiratory health. The goal of this study is to look at the relationship between breathing, life satisfaction, and time spent on daily activities. This study is available to SCI participants using man-

ual or power wheelchairs. Your part in this study could help us better understand how physical and daily activities relate to life satisfaction. Qualified participants will receive \$25.00.

Please call Sandy at (562) 401-7177 to schedule your appointment.





# Alumni News

## Pushrim.com – Life after Injury

Just four short years ago, Pushrim.com co-founders, Richard Bell (C5-6) & Ray Pizarro (C5-6), were at the SCI Games here at Rancho Los Amigos Rehabilitation Center discussing how vital it is to have interaction with other people with spinal cord injuries, "...people that live it every day and understand what you're going through." Richard and Ray didn't want to wait an entire year to reconnect with these people. They wanted to STAY connected...and Pushrim.com was born.

Starting with just 5 members in 2009, Pushrim.com has grown to 1700 members, boasting a member on every continent. This social networking site is a resource for anyone associated with SCI--- para, tetra, their family and friends. "We even have doctors and therapists as members on our site", explained Pizarro. "Pushrim is a well-rounded and stylized multi-media website. We modeled a lot of it after Facebook. Their success was the interconnectivity of people, and so our success is the interconnectivity of *spinal cord injury* people."

The mission of Pushrim is to disseminate information to the broader community about opportunities people with SCI didn't believe possible. "Seeing something like a quad skydiving breaks the barriers. It's like seeing is believing. That's why we did the tagline, *Life after Injury*, so people know there **IS** life after injury", Pizarro said. "A lot of people go into a cocoon when they get injured." added Bell. "When you go home, it's an adjustment period. The quicker you can get back into



Ray Pizarro & Richard Bell, co-founders of Pushrim.com

the swing of things, the better". Pushrim aims to bridge that gap and get people out of the house and active in their communities be it through work, schooling or social activities.

Pushrim's multi-media website will help you tap into resources using forums, chat rooms, blogs, podcasts, and groups that people can create based on their interests. You are encouraged to ask questions, be proactive and engage. Ray and Richard warmly welcome new members to the website with a personal greeting. When you get connected, you learn from each other and see what is possible.

Richard and Ray's dedication to helping improve the lives of people with SCI by sharing their own experiences is inspiring. "There wasn't anything when I was injured. There was no neat way for me to find the information I needed", Bell explained. "Pushrim was vital...we had to do it. Pushrim helps you see your possibilities." And with Richard and Ray at the helm, the possibilities are endless.

***"Life after  
injury, so  
people know  
there IS life  
after injury"***



Shoulder Pain Prevention Study  
 Estudio para la Prevención del Dolor en el Hombro



Research volunteers doing the shoulder pain prevention home exercise program.



Voluntarios de investigación participando en el programa de ejercicios en el hogar.



Congratulations to the Rancho Rollin Researchers for winning the 1st Annual L.A. County Wheelchair Basketball Tournament, April 27, 2013.

Felicitaciones a los *Rancho Rollin Researchers* por haber ganado el Primer Torneo Anual de Baloncesto en Silla de Ruedas del Condado de Los Angeles el 27 de abril de 2013.

Left to right, De izquierda derecha: Charles Whitehead, Diego Rodríguez, Juan Garibay, Ray Cervantes, Somboon Maneekobkunwong, Carlos Williams Sr.



## Sistema Modelo del Sur de California para Lesiones de la Espina Dorsal

### PUNTOS DE INTERÉS ESPECIAL:

- **Bienvenidos a nuestro primer boletín de SCIMS**

### DENTRO DE ESTE EJEMPLAR

Sistema Modelo del Sur de California para Lesiones de la Espina Dorsal	9
Rincón de la Directora	10
Investigación de SCIMS	10, 14
Institución Médica para Lesiones de la Espina Dorsal	11
Recursos en Rancho	12-13
Noticias de Ex-alumnos	15

Es con gran entusiasmo que presentamos esta edición inaugural de "SCI on Rancho", el boletín semestral de nuestra Familia de Rancho, para traerle la información más reciente sobre vivir bien después de haber sufrido una lesión de la espina dorsal (SCI), y destacando las actividades de nuestro restablecido Sistema Modelo del Sur de California para Lesiones de la Espina Dorsal (SCIMS, por sus siglas en inglés) en el Centro Nacional de Rehabilitación Rancho Los Amigos (Rancho). En septiembre de 2011, Rancho fue una de 14 instituciones reconocidas por su experiencia en el tratamiento de personas con lesiones de la espina dorsal por el Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación [National Institute on Disability and Rehabilitation Research] (NIDRR) con el otorgamiento de una subvención de cinco años para establecer un SCIMS en Rancho. Nuestro SCIMS es el único programa de esta clase en California, y el único hospital público que ha recibido este honor.

Como un Sistema Modelo subvencionado por NIDRR, se nos exige participar en tres tipos de actividades: 1) Inscripción y seguimiento de participantes en una base de datos nacional de personas con lesiones de la

espina dorsal; 2) Un estudio de investigación específico al sitio centrado en mejorar la vida de las personas con lesiones de la espina dorsal; y 3) Módulos de investigación en diversos sitios en colaboración con algunos de los otros centros.



El estudio de investigación específico al sitio de Rancho se titula "Ensayo clínico aleatorizado para evaluar dos programas preventivos para el mantenimiento de la salud y el funcionamiento del hombro después de una lesión de la espina dorsal". Este estudio determinará el programa más efectivo para prevenir el dolor en el hombro, un problema común después de una lesión de la espina dorsal. Rancho está participando en tres módulos de investigación en múltiples sitios. Somos el centro principal del módulo "Tecnología portátil para la monitorización vía teleasistencia de personas con lesión de la espina dorsal (SCI) subaguda

y crónica". En este estudio estamos desarrollando y poniendo a prueba un nuevo dispositivo portátil (denominado PRESS) para monitorear la actividad diaria para el alivio de la presión; este dispositivo proporcionará retroalimentación a la persona y a su médico a fin de establecer comportamientos saludables y evitar la evolución de úlceras por presión. También

estamos participando en dos módulos, liderados por otros centros, sobre la "Importancia del ejercicio y la actividad regular para mejorar la satisfacción con la vida y reducir la falta de aliento" y "Consecuencias del embarazo, el trabajo de parto, el parto y el posparto en mujeres con y sin lesión de la espina dorsal." Para una discusión sobre nuestro módulo de tecnología portátil, vea el artículo en la página 10, "Estudio PRESS". Además, en la página 14 presentamos algunos recientes resultados de investigación sobre traslados a vehículos que es uno de los componentes de nuestro programa educativo para prevenir el dolor del hombro.

## Rincón de la Directora



Mindy L. Aisen, MD  
Directora Médica  
Principal

Permítame describirle nuestro Sistema Modelo del Sur de California para Lesiones de la Espina Dorsal (SCIMS) en el Centro Nacional de Rehabilitación Rancho Los Amigos (Rancho). Nuestro objetivo primordial es generar nuevos conocimientos que contribuirán directamente a mejorar la salud, el funcionamiento y la participación comunitaria de personas con una lesión de la espina dorsal. Este boletín tiene como objetivo brindarles a ustedes, nuestros pacientes, la información más útil y actualizada sobre formas de conservar la salud y la independencia cuando se vive con una lesión de la espina dorsal, tendencias en rehabilitación y necesidades de nuestros grupos, y actividades de investigación relevantes en Rancho.

Le agradecemos que haya decidido tomar parte de forma voluntaria en el SCIMS del Sur de California en Rancho. La información que usted nos proporciona en los cuestionarios se ingresa en una base de datos nacional y nos permite aprender más sobre las lesiones de la espina dorsal. Su participación continua es vital para el éxito del programa.

En esta edición inaugural le invitamos a reconectarse y participar en actividades de investigación que puedan ayudar a mejorar las vidas de las personas que sufren una lesión de la espina dorsal. Destacamos el Sistema Modelo de SCI y compartimos recursos.

El SCIMS de Rancho está dirigido por mí y por los co-directores Sara Mulroy, PhD, PT, Yaga Szlachcic, MD, y Phil Requejo, PhD.

~ Dra. Mindy Aisen

## Investigación de SCIMS: Estudio PRESS

En esta edición de *SCI on Rancho* destacamos el Estudio PRESS, un Proyecto de Investigación del Sistema Modelo para Lesiones de la Espina Dorsal en Rancho.

Las úlceras por presión son una complicación secundaria frecuente y sería después de una lesión de la espina dorsal. La reparación médica o quirúrgica de las úlceras por presión es difícil y costosa, por lo tanto, el enfoque de preferencia es la prevención. Las recomendaciones actuales para la prevención incluyen el alivio intermitente de la presión por medio de maniobras de levantamiento o inclinación.

El objetivo de este estudio es poner a prueba un nuevo dispositivo para monitorear la actividad, el cual mide la eficacia de las técnicas para atenuar la presión en personas que tienen una lesión de la espina dorsal. Este dispositivo se conoce como PRESS (*Pressure Relief Exercise Sensor System*) o sistema de sensores de ejercicio para el alivio de la presión, una tecnología para la prevención de las úlceras por pre-

sión en conexión con lesiones de la espina dorsal. El estudio determinará la precisión y la confiabilidad del dispositivo para la detección de la presión y del algoritmo de *software* para detectar movimientos como medio de redistribuir la presión y alterar la duración de la carga tisular en personas con lesiones de la espina dorsal, así como clasificar actividades significativas para la atenuación de la presión.

El sistema PRESS consiste en una almohadilla sensible a la presión, un dispositivo registrador de datos y un programa de *software*. Los sensores de presión están integrados en una almohadilla que se coloca en el asiento de la silla de ruedas, debajo del cojín. La almohadilla está conectada al pequeño registrador de datos, colocado debajo del asiento. Éste registrará los tipos de actividades de alivio de presión que se realizan, y la frecuencia y duración de las mismas. Este proyecto de desarrollo se llevará a cabo en colaboración con los centros participantes para aplicación de teleasistencia a fin de prevenir la ocurrencia o reincidencia de úlceras por presión y para fomentar un estilo de vida saludable.

Esperamos que la tecnología propuesta ofrezca un medio singular para que las personas con lesiones de la espina dorsal colaboren con sus médicos a fin de fomentar decisiones saludables en cuanto a estilo de vida para toda la vida, y que sea una herramienta importante y confiable para prevenir complicaciones secundarias a estas lesiones.





Nuestro centro *Spinal Cord Injury Medical Home* ha sido creado para garantizar acceso a la atención médica, tanto especializada como primaria, con un énfasis en la prevención. Ofrecer un lugar único para todas sus necesidades médicas y de salud resultará en mejor comunicación y coordinación entre usted y su equipo de atención médica.

Los miembros del equipo incluyen médicos, terapeutas y enfermeros, además de otros proveedores de atención médica, con capacitación especializada en lesiones de la espina dorsal. Ellos son la clave para lograr los mejores resultados y fomentar un estilo de vida saludable. Su equipo de atención de salud estará a su lado durante todo el tiempo que

# Spinal Cord Injury Medical Home

## [Institución Médica para Lesiones de la Espina Dorsal]

usted sea paciente del sistema médico del Departamento de Servicios de Salud del Condado de Los Ángeles.

El centro SCI Medical Home

- ◆ Programará visitas frecuentes para el mantenimiento de la salud y/o el control de condiciones crónicas, a fin de prevenir y tratar complicaciones (por ejemplo, diabetes, hipertensión, enfermedades cardíacas, enfermedades pulmonares)
- ◆ Proporcionará atención médica y preventiva para la salud de la mujer: Prueba de Papanicolaou, mamograma, colonoscopia, inmunizaciones
- ◆ Garantizará el acceso a información confiable, con enfoque familiar, sobre las lesiones de la espina dorsal y los servicios y recursos disponibles en la comunidad
- ◆ Mejorará el acceso a, y coordinará, los servicios ofrecidos por otros especialistas de atención médica
- ◆ Mejorará el acceso a otros servicios necesarios, como terapia física,

terapia ocupacional y psicoterapia, y recetas para adquirir equipo

Las ventajas de su centro de atención médica en Rancho Los Amigos, con enfoque en el paciente, incluyen:

Mayor acceso a:

- ◇ Resurtir recetas
- ◇ Citas
- ◇ Visitas de urgencia o cuando esté enfermo
- ◇ Preguntas o solicitudes por teléfono
- ◇ Servicios adecuados de atención especializada

Mayor conocimiento sobre:

- ◇ Cómo estar más saludable
- ◇ Cómo y cuándo tomar medicinas
- ◇ Cómo y cuándo consultar a un especialista
- ◇ Evaluación preventiva de salud
- ◇ Ayuda para dejar de fumar o ayuda con otros cambios conductuales relacionados con la salud

**SCI Medical Home**  
**Citas e Información**  
 Comarr Clinic,  
 100 Building  
**(562) 401-8390**

## ¿Hemos perdido el contacto con usted?

¿Hace tiempo que no hablamos con usted? Cuando estuvo hospitalizado inicialmente en Rancho luego de su lesión de la espina dorsal, usted puede haber accedido a participar en nuestro proyecto de la base de datos para el Sistema Modelo para Lesiones de la Espina Dorsal. Si usted ha sido paciente de Rancho a partir de 1970, nos gustaría incluirlo en una base de datos nacional que recopila información de personas con lesiones de la espina dorsal.

**¿Sabía que la mayoría de las personas que tiene una lesión de la espina dorsal son del sexo masculino?**

**¿Sabía que la mayoría de las personas tienen una lesión de la espina dorsal como resultado de un accidente vehicular?**

Descubrimos datos interesantes como éstos, así como muchos datos estadísticos importantes, gracias a la base de datos nacional. Su información es muy valiosa para crear una base de datos que represente con precisión a personas con lesiones de la espina dorsal. Usted es importante para nosotros.

Podría ser elegible para recibir \$40.00 por aproximadamente una hora de su tiempo. La información que nos proporcione se mantendrá de manera privada y confidencial.

**Llámenos y descubra si está "ausente" de nuestra base de datos y no lo sabe.**

**562-401-7541**

Los cuestionarios se pueden administrar en persona, por teléfono o por correo. ¡Llame hoy mismo!





## Recursos en Rancho

Misión del  
Wellness  
Center

Fomentar un  
equilibrio  
saludable de  
mente, cuerpo y  
espíritu, a fin de  
lograr una  
sensación  
generalizada de  
bienestar.



Involúcrese en un  
proyecto de  
investigación  
del Sistema Modelo  
SCI de Rancho

### ¡LO ESPERAMOS EN RANCHO!

Una pregunta frecuente que hacen los participantes en investigaciones es: “¿Cómo puedo lograr que me atiendan en Rancho?” Los pacientes de Rancho con lesiones de la espina dorsal son bienvenidos **durante toda su vida**. Con más de 100 años de excelencia en rehabilitación, Rancho proporciona servicios especializados de rehabilitación, médicos y dentales, aunque no ofrece atención primaria, a residentes del Condado de Los Ángeles. Para programar una visita, comuníquese con nuestro Outpatient Care Center (centro de atención para pacientes externos) al **(562) 401-6536**

### Wellness Center [Centro de Bienestar]

Mantener buenos hábitos de salud es esencial para prevenir enfermedades y lesiones, así como la pérdida de tiempo en el que podría estar haciendo cosas que son importantes para usted. Nuestro nuevo y moderno gimnasio fue diseñado con la accesibilidad como prioridad. Tenemos equipo de ejercicio apropiado para todos los niveles de acondicionamiento, y personal disponible en el gimnasio para responder a preguntas y dar instrucción en el uso del equipo.



¡Únase a Rancho Wellness por \$10 al mes, o 3 meses por \$25!

La membresía incluye acceso **ILIMITADO** al gimnasio *Life Gym* y a la instrucción *Wellness Classes*.

Pase al salón de recursos *Wellness Resource Room* situado en el Edificio 900, Salón 4  
O llame al **(562) 401-7432** [www.rancho.org/ServiceReint\\_Wellness.aspx](http://www.rancho.org/ServiceReint_Wellness.aspx)

### Clínica de ajuste y adecuación de silla de ruedas

Mejore su comodidad, postura y rendimiento. ¡Asegúrese de que su silla de ruedas nueva o vieja esté adaptada específicamente para usted! ¿Tiene dolor de espalda, de hombro o de muñeca? Ajustando su posición en la silla puede ayudarle.

Todos los lunes por la mañana (de 8 a 12 a.m.) en el *Seating Center* de Rancho  
Para información adicional o para concertar una cita, llame al **(562) 401-6847**

## Estudio sobre la prevención del dolor en el hombro

Le invitamos a participar en un estudio para evaluar la eficacia de los estiramientos y ejercicios del brazo para prevenir el comienzo del dolor en el hombro, y para conservar la función y la fuerza del hombro. Este estudio está abierto a personas que usan una silla de ruedas manual o eléctrica, o a personas que caminan con un dispositivo de asistencia. Los voluntarios recibirán entrenamiento en un programa de ejercicio, un *kit* de ejercicio gratuito, un odómetro o monitor de actividad, y hasta \$400. Si tiene preguntas, o para programar una evaluación, llame al **(562) 401-7177**.



## Recursos en Rancho

### Programa de deportes en silla de ruedas de Rancho

¿Está interesado en los deportes? Visite nuestro sitio web en <http://www.rancho.org/wcsports> o llame a Rob Welty (949) 201-6975

### ¿Quiere manejar?

El Programa de Evaluación y Capacitación para Manejar sirve a conductores de todas las edades.

Sitio web: [www.rancho.org/ServiceReint\\_Driver.aspx](http://www.rancho.org/ServiceReint_Driver.aspx)

o comuníquese con: Sandra Okada al teléfono: (562) 401-7081 o por correo electrónico a: [DriverTraining@rancho.org](mailto:DriverTraining@rancho.org)



### ¿Necesita transporte?

Se le proporcionará transporte accesible por medio de las furgonetas o *vans* de LAREI para acudir a citas en Rancho, al gimnasio del *Wellness Center* y a las *Wellness Classes*, así como a cualquier evento patrocinado por Rancho en nuestros predios o fuera de ellos. Por favor llame con por lo menos 48 horas de anticipación para programar el transporte. El área de servicio consiste en el Condado de Los Ángeles, dentro de 20 millas de Rancho. Comunicarse al (562) 401-6778

### Grupo de apoyo para lesiones de la espina dorsal

Consejeros congéneres y psicólogos con licencia brindan apoyo a personas con lesiones de la espina dorsal. Las reuniones tienen lugar los martes a las 12:00 p.m. en el Edificio 900, Unidad 901, Salón 10.

Los grupos de apoyo son GRATIS

\* Podrían cancelarse algunas sesiones sin notificación previa. Para verificar el horario de reuniones, por favor llame al (562) 401-7432 el día que planea asistir.



### Artes escénicas en Rancho

Si le interesa la música, la danza, la comedia y la DIVERSIÓN... ¡Venga y tome parte en nuestro espectáculo! Si usted canta, baila, toca un instrumento, declama poesía o la palabra hablada, o si está interesado en ayudar con el vestuario, las decoraciones o la organización del espectáculo... ¡Nos encantaría tener su ayuda!

Sábados de 1 a 4 pm en el salón *Wellness Resource Room*.

Comuníquese con: Jay Cramer al (818) 516-1586 o por correo electrónico a: [jaybirdcramer@gmail.com](mailto:jaybirdcramer@gmail.com)

## Próximos eventos

#### • 20 de septiembre

**Almuerzo con el piloto de carreras Indy Michael Johnson.** JPI – Estacionamiento trasero; 11:30 a.m. a 1:30 p.m.

#### • 21 de septiembre

**Reconstruyendo Autos, Reconstruyendo Vidas – Segundo Show Anual de Autos.** Estacionamiento delantero de Rancho; 10:00 a.m. a 3:00 p.m.

#### • 12 de octubre

**Juegos para Personas con Lesiones de la Espina Dorsal.** JPI – Estacionamiento trasero; 9:00 a.m. a 3:00 p.m.

#### • 18 de octubre

**Cuarta Conferencia Anual de Mujeres de Rancho.** Rio Hondo Events Center en Downey; 8:00 a.m. a 1:00 p.m.

#### • 31 de octubre

**Casa Embrujada de Halloween** patrocinada por Rancho. Lugar a ser determinado; 10:00 a.m. a 3:00 p.m.

#### • 7 de noviembre

**Exhibición de Arte y Jornada de Puertas Abiertas de Rancho** para el público, los pacientes, el personal y los voluntarios. Café Amigos y SSA 1150; 10:00 a.m. a 2:00 p.m.

#### • 27 de diciembre

**Carnaval de Año Nuevo.** JPI - Estacionamiento trasero; 1:00 p.m. a 4:00 p.m.

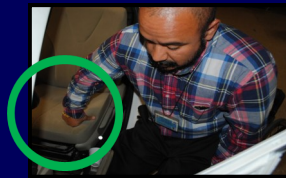
## Conclusiones de investigación sobre traslados a vehículos



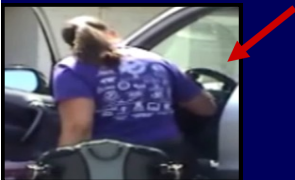
FÁCIL



DIFÍCIL



MENOS  
RIESGOSO



MÁS  
RIESGOSO

Una nueva investigación sobre traslados a vehículos y la salud del hombro fue presentada por Lisa Lighthall Haubert, MPT, en la Cuadragésima Reunión de la Asociación Americana de Lesiones de la Espina Dorsal (ASIA, por sus siglas en inglés) en Chicago, 6 a 8 de mayo, 2013.

Manejar es importante para conservar la independencia. Sin embargo, entrar y salir de un vehículo puede ser una tarea exigente para los brazos y los hombros de personas con lesiones de la espina dorsal. El objetivo de este estudio de investigación era entender mejor estas exigencias y formular recomendaciones sobre cómo realizar los traslados usando técnicas que ayuden a prevenir las lesiones y el dolor en el hombro.

Veinticinco hombres y cuatro mujeres con paraplejía participaron como voluntarios en el estudio. Todos los participantes propulsaron sillas de ruedas manuales e independientemente se trasladaron hacia, y manejaron su propio vehículo. A los voluntarios se les grabó en video mientras se trasladaban de la silla de ruedas al vehículo. El tiempo total de traslado (que incluye deslizarse y ajustar las piernas), el tiempo de levantamiento del cuerpo, y la colocación de las manos durante el levantamiento del cuerpo se identificaron por medio de un análisis de la videograbación.

**Resultados:** El tiempo de levantamiento del cuerpo fue más rápido cuando el traslado ocurrió hacia un vehículo con un asiento bajo

en contraste con un asiento alto (sedán vs. SUVs o camionetas). Los voluntarios que colocaban su mano derecha sobre el volante (en contraste con el asiento del conductor o el marco superior de la puerta) durante el traslado tenían más probabilidades de sufrir de dolor en el hombro.

### ¿Cuál es la conclusión?

Levantar el peso de su cuerpo durante un traslado hacia el vehículo crea presión sobre el hombro. Los traslados más rápidos que reducen el tiempo de levantamiento del cuerpo pueden prevenir o retardar el desarrollo del dolor y la lesión en el hombro mientras que permiten conservar la independencia y la participación en la comunidad. **Maneje un vehículo de preferible bajo, como un sedán, para reducir el tiempo que pasa levantando el peso de su cuerpo durante los traslados al vehículo.**

Adicionalmente, colocando su mano derecha sobre el volante mientras se traslada al vehículo coloca la articulación del hombro en una posición riesgosa que puede causar pinzamiento. **Coloque la mano sobre el asiento del conductor o el marco superior de la puerta o la barra de soporte durante el traslado, no sobre el volante. Esta técnica puede ayudar a prevenir el desarrollo del dolor y la lesión en el hombro.**

Apoyo: *Rehabilitation Engineering Research Center on Technologies for Successful Aging with Disability* [Centro de Investigación de Ingeniería de Rehabilitación para Tecnologías para Envejecer con Éxito con una Discapacidad] (subvención de NIDRR H133E080024)

## Estudio sobre el ejercicio y la falta de aliento

Estamos reclutando voluntarios con lesiones de la espina dorsal para participar en una encuesta de 60 minutos acerca de sus actividades físicas diarias y un historial de su salud respiratoria. El objetivo de este estudio es examinar la relación entre la respiración, la satisfacción con la vida, y el tiempo que pasa realizando actividades diarias. Este estudio está disponible para participan-

tes con lesiones de la espina dorsal que usan una silla de ruedas manual o eléctrica. Su participación en este estudio podría ayudarnos a entender mejor cómo las actividades físicas y cotidianas se relacionan con la satisfacción con la vida. Los participantes calificados recibirán \$25.00.

Por favor llame a Sandy al (562) 401-7177 para programar su cita.





# Noticias de Ex-alumnos

## Pushrim.com – Vida después de una lesión

Hace sólo cuatro breves años, los cofundadores de Pushrim.com, Richard Bell (C5-6) y Ray Pizarro (C5-6), asistían a los Juegos para Personas con Lesiones de la Espina Dorsal (*SCI Games*) aquí en el Centro Nacional de Rehabilitación Rancho Los Amigos, y hablaban sobre cuán vital es interactuar con otras personas que sufren de lesiones de la espina dorsal, "... personas que lo viven cada día y entienden lo que uno está pasando". Richard y Ray no querían esperar un año entero para reconectarse con estas personas. Querían PERMANECER conectados... y así nació Pushrim.com.



Ray Pizarro y Richard Bell, co-fundadores de Pushrim.com

Comenzando con sólo cinco miembros en 2009, Pushrim.com ha crecido hasta contar con 1700 integrantes, y se enorgullece de tener miembros en cada continente. Esta red social es un recurso para cualquier persona asociada con lesiones de la espina dorsal (SCI) --- paraplégicos, tetraplégicos, sus familiares y amigos. "Hasta tenemos médicos y terapeutas como miembros en nuestro sitio", explicó Pizarro. "Pushrim es un sitio web multimedia equilibrado y estilizado. Modelamos gran parte del mismo con base en Facebook. El éxito de esta red es la interconectividad de las personas, y de igual modo nuestro éxito es la interconectividad de personas con lesiones de la espina dorsal".

La misión de Pushrim es diseminar información a la comunidad en general sobre oportunidades que las personas con lesiones de la espina dorsal no creían posibles. "Ver algo como un cuadripléjico practicando el paracaidismo rompe barreras. Ver es creer. Por eso escogimos el lema *Vida después de una lesión*, para que la gente sepa que **SÍ** hay vida después de una lesión", dijo Pizarro. "Muchas personas se aíslan en un capullo cuando se lesionan", añadió Bell. "Cuando uno se va a

casa, viene un período de adaptación. Mientras más pronto uno pueda volver a la normalidad, mejor". Pushrim tiene la finalidad de salvar la brecha y hacer que la gente salga de su casa y participe activamente en sus comunidades, ya sea a través del trabajo, la educación o las actividades sociales.

El sitio web multimedia de Pushrim le ayudará a acceder a recursos utilizando foros, *chat rooms*, *blogs*, *podcasts* y grupos que las personas pueden crear con base en sus intereses. Se le anima a hacer preguntas, ser proactivo y conectarse. Ray y Richard les dan una cálida bienvenida a los nuevos miembros en el sitio web con un saludo personal. Al conectarse, aprenden unos de otros y descubren las posibilidades.

La dedicación de Richard y Ray a ayudar a mejorar las vidas de personas con lesiones de la espina dorsal, compartiendo sus propias experiencias, es una inspiración. "No había nada cuando yo me lesioné. No había ninguna forma fácil de encontrar la información que necesitaba", explicó Bell. "Pushrim

fue vital... tuvimos que hacerlo. Pushrim te ayuda a descubrir tus posibilidades". Y con Richard y Ray al timón, las posibilidades son ilimitadas.

**"Vida después  
de una lesión,  
para que la  
gente sepa  
que **SÍ** hay  
vida después  
de una lesión"**



# 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

# Thank YOU for Volunteering!!

From the SCIMS Team



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