

SCI on Rancho

Volume 7, Issue I

Winter 2024

Adaptive Sports / Olympics

Happy Holidays! We hope you're having a wonderful holiday season. Thank you for supporting our important work as the Southern California Spinal Cord Injury Model System. Your help makes a big difference for people living with spinal cord injuries, both in our country and around the world. In this newsletter, you'll find updates on what we've been working on, stories about one of our participants, and useful resources.

Did you catch any of the Paris 2024 Paralympics? Our USA Paralympic team brought home 105 medals, including 36 golds! The athletes competed in a variety of sports like Wheelchair Basketball, Swimming, Archery, and Table Tennis. Watching them made us excited for LA 2028! While none of our research team members are likely to become Olympic or Paralympic athletes, some of you already are! The hard work of these athletes inspires us as we work to help individuals with spinal cord injuries live their best lives. It also reminds us how important physical activity is for staying healthy.

Getting involved in activities like adaptive sports, recreation, or exercise has many benefits. These activities can help prevent serious health problems as we get older, like heart disease and diabetes. But did you know they can also boost your sense of community and well-being? Physical activity helps reduce stress, improves our outlook on life, and makes us feel more independent. We're even studying how staying active can help those with spinal cord injuries manage chronic pain. When we engage in community activities, we inspire each other and connect with people who have faced similar challenges. Even if you're not aiming for the Paralympics, small changes in how much you move can have a big impact and help us all feel "Rancho Strong."

Not sure where to begin? Resources to help you reach your physical activity goals are easier to find than ever. We've included some in this newsletter. As we look forward to a new year, we encourage you to set goals to be more active, whether that means moving around more each day or learning a new sport.

Let's get active!

Inside This Issue

<i>Adaptive Sports/Olympics</i>	1
<i>Director's Corner</i>	2
<i>Welcome Dr. Kantak</i>	2
<i>The Sara Mulroy Endowment</i>	3
<i>Pain Management</i>	3
<i>Know Your Wheelchair</i>	4-5
<i>Sensoria Mat Study</i>	5
<i>Alumni News</i>	6
<i>MSKTC Resources</i>	7
<i>Additional Resources</i>	8-9
<i>Annual SCI Games</i>	10
<i>Para Español, vaya a la página</i>	11-19





The holiday season is a great time to celebrate what we've accomplished and look forward to a bright future. I sincerely thank you for your contribution as a member of the Southern California Spinal Cord Injury Model System team. Your efforts are the foundation of our progress and make a big difference in the lives of people living with spinal cord injury (SCI).

In this issue of *SCI on Rancho*, we focus on adaptive sports and the Olympic spirit. We celebrate the amazing strength and determination of our community members who keep pushing their limits. This theme applies to athletic achievements and the courage that Rancho patients and staff show every day as they work to achieve personal goals and change what's possible in recovery.

We are excited to welcome Dr. Shailesh Kantak to the team! With his knowledge of neuroplasticity and adaptive rehabilitation, Dr. Kantak will help us improve our research and care for people living with SCI. Dr. Kantak, we look forward to working with you!

Another exciting piece of news is the recent launch of the Sara Mulroy Endowment. This endowment honors our late director, Dr. Sara Mulroy, and her incredible work. The Endowment will help Rancho continue to support SCI education, training, and research programs. We invite you to help honor her memory by contributing to the endowment.

This season, we are also happy to share new resources from the Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). These resources are based on research findings and expert clinical experience. They provide patients with easy-to-understand information on managing spasticity, bone health, and exercise. We also continue our series on wheelchair technology, giving important tips on choosing and using different types of wheelchairs—like folding, power, or rigid—to help with independence and mobility.

Finally, in our Alumni News, we highlight Kevin Green's inspiring journey in competitive rugby. Kevin's strength and success remind us of the amazing life that can be lived after an injury, showing what's possible with determination and support.

Thank you for your ongoing commitment to the Rancho community. Your energy and support help us move forward in our mission, creating positive change in the lives of those we serve. As we look ahead to another year, we are excited to continue this journey together, building our community by advancing SCI research, education, and advocacy.

Welcome Dr. Kantak!

We welcome Dr. Shailesh Kantak, PT, PhD, as a Co-Director of the Pathokinesiology Laboratory at Rancho. Dr. Kantak is a physical therapist and neuroscientist who wants to improve the lives of people with neurological injuries through research and practical applications. He studies how the nervous system changes after a brain or spinal cord injury. His research helps us understand how to create new therapies and technologies that allow patients to move better and live fuller lives.

Dr. Kantak earned his physical therapy degrees from Seth G. S. Medical College at Mumbai University, focusing on neurological therapy. After that, he worked mostly with patients who had neurological injuries, helping them regain their movement abilities. He is fascinated by how our nervous system can change in response to injuries and therapy. This is called neuroplasticity. To learn more about using neuroplasticity to help patients, he got his PhD from the University of Southern California and completed advanced training at Shirley Ryan Ability Lab in Chicago and the University of Maryland. For the past 11 years, he led his own lab at Moss Rehabilitation Research Institute, researching neuroplasticity and movement recovery.

Dr. Kantak is excited to join Rancho's SCI Model System team. He looks forward to working with scientists, engineers, clinicians, and patients to improve patient care and neurorehabilitation.



The Sara Mulroy Endowment

We are excited to announce our launch of the “Sara Mulroy Endowment Supporting Education, Research and Scholarship”. This endowment will honor and advance the incredible contributions of the late Dr. Sara Mulroy, PT, PhD. Dr. Mulroy led Rancho’s Pathokinesiology Laboratory from 1996 to 2022. She was our previous director of the Southern California Spinal Cord Injury Model System prior to her passing.

Dr. Mulroy was a pioneer in rehabilitation research. Her groundbreaking research on understanding how to care for individuals with spinal cord injuries has helped transform the fields of physical therapy and rehabilitation science. Dr. Mulroy was also a mentor to countless emerging clinical researchers. Her passion for advancing physical rehabilitation and mentoring others continues to have a lasting impact on the lives of many.



The Sara Mulroy Endowment is a living testament to her enduring legacy. This endowment will support pioneering research projects that seek to improve quality of life for people with disabilities, provide scholarships for future researchers, and ensure that the latest findings are widely spread. By fostering education and innovation, the endowment will keep Dr. Mulroy’s spirit of discovery alive for years to come.

We invite you to be part of this vital mission by contributing to the Sara Mulroy Endowment. Your support will enable us to carry forward the work she began. No matter the size, every donation makes a difference. To learn more about how you can contribute, please contact us (phone: 562-385-8111) or visit the endowment website (<https://www.ranchoresearch.org/sara>). Together, we can ensure that Dr. Mulroy’s legacy continues to inspire future rehabilitation research and clinical service.

Many Thanks to our Silver Donors!

- Doug & Lisa Haubert
- Tracy Dressner
- Todd Kaastad
- Jeff & Jenny Childs
- Kay Cerny
- John Sharpe
- Lisa Carroll
- Jill McNitt-Gray
- Michele Judd
- Carlos Williams
- Matthew Faber

PARTICIPATE IN THE PAIN MANAGEMENT STUDY

This Study is a program for people with chronic pain and SCI to learn about & practice using active pain management tools

Criteria

- Have you had a **spinal cord injury (SCI)** for at least **1 year** and **pain** for **3 months or more**?
- Are you **able to connect** and **use the internet**?
- Are you **able to speak** and **read English** (at 6th grade level)?

Commitment

- **10-week program** with in-person & online **classes twice each week**
- **4 to 6 in-person evaluations** over 9-13 months
- **Free 6-month Wellness Center membership**

You will be compensated for your participation

Call the Pathokinesiology Lab

562-385-7177

Lisa Haubert, DPT Clinical Investigator

Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center
 7601 IMPERIAL HWY DOWNEY, CA 90242 (562) 385-7111 TTY/TDD Number (562) 385-8450
www.rancho.org · [www.twitter.com/ranchorehab](https://twitter.com/ranchorehab) · www.facebook.com/rancholosamigosrehab

www.instagram.com/ranchorehab

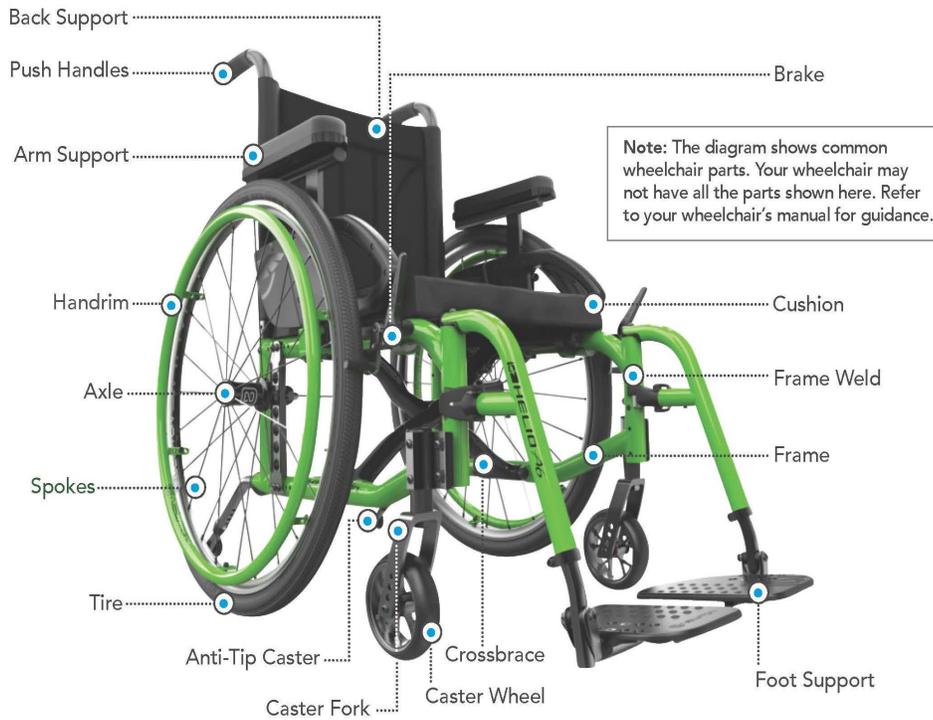


To request reasonable accommodation, please contact the ADA Coordinator’s office at (562) 385-7428 or by email at lawong@dhs.lacounty.gov 5 days in advance



IRB NUMBER: IRB #477
 IRB APPROVAL DATE: 03/05/2024

Know and Maintain Your Folding Manual Wheelchair



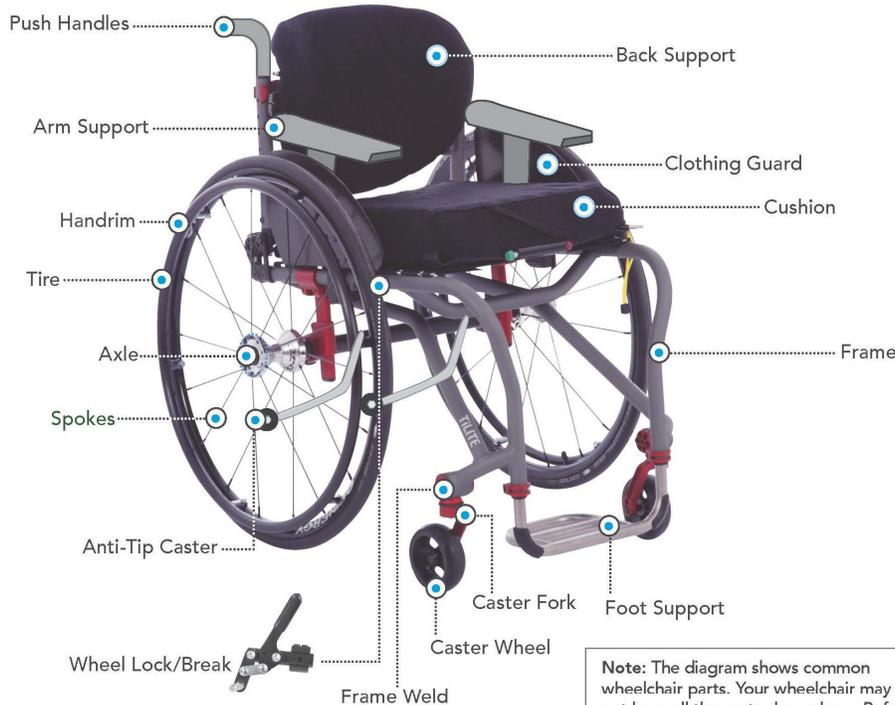
Visit the [Wheelchair Maintenance Guide on MSKTC.org](https://msktc.org/sci-topics/wheelchair-information) for more resources about wheelchair inspection and maintenance: <https://msktc.org/sci-topics/wheelchair-information>

Maintenance Schedule

Maintenance and Inspection Details.
<https://msktc.org/sites/default/files/MSKTC-Wheelchair-Maint-508.pdf>

WEEKLY
Inspect cushion and cover
Inspect tire pressure (pneumatic ONLY)
MONTHLY
Casters
Clean and inspect caster bearings
Inspect anti-tip
Cushion
Wipe down cushion and cover
Frame
Inspect cross-brace, suspension, and welds
Wipe down frame
Rear Wheels
Inspect alignment, bearings, hand rim, brake, quick-release axle, spokes, and tires
Wipe down and lubricate rear wheel axle
Supports
Inspect arm, back, and foot supports
Inspect clothing guard
Inspect upholstery (including stitching & rivets)
Wipe down upholstery and supports

Know and Maintain Your Rigid Manual Wheelchair



Visit the [Wheelchair Maintenance Guide on MSKTC.org](https://msktc.org/sci-topics/wheelchair-information) for more resources about wheelchair inspection and maintenance: <https://msktc.org/sci-topics/wheelchair-information>

Maintenance Schedule

Maintenance and Inspection Details.
<https://msktc.org/sites/default/files/MSKTC-Wheelchair-Maint-508.pdf>

WEEKLY
Inspect cushion and cover
Inspect tire pressure (pneumatic ONLY)
MONTHLY
Casters
Clean and inspect caster bearings
Inspect anti-tip
Cushion
Wipe down cushion and cover
Frame
Inspect cross-brace, suspension, and welds
Wipe down frame
Rear Wheels
Inspect alignment, bearings, hand rim, brake, quick-release axle, spokes, and tires
Wipe down and lubricate rear wheel axle
Supports
Inspect arm, back, and foot supports
Inspect clothing guard
Inspect upholstery (including stitching & rivets)
Wipe down upholstery and supports

Know and Maintain Your Power Wheelchair



Visit the [Wheelchair Maintenance Guide on MSKTC.org](https://msktc.org) for more resources about wheelchair inspection and maintenance: <https://msktc.org/sci-topics/wheelchair-information>

Maintenance Schedule

Maintenance and Inspection Details.
<https://msktc.org/sites/default/files/MSKTC-Wheelchair-Maint-508.pdf>

DAILY
Frame
Inspect Shroud
Electrical System
Charge batteries; Inspect controls, indicators, horn, motor sound, motor
WEEKLY
Wheels
Inspect tires
Cushion
Inspect cover
MONTHLY
Frame
Inspect welds and suspension
Cushion
Wipe down cushion and cover
Wheels
Inspect drive wheels, caster wheels, anti-tip casters; Clean caster axle
Supports
Inspect positioning belts, arm, foot, leg, back and other supports

Sensoria Mat Study

ATTENTION MANUAL WHEELCHAIR USERS!

Do you spend more than half your day in a manual wheelchair? If so, it's important to think about how that affects your health.

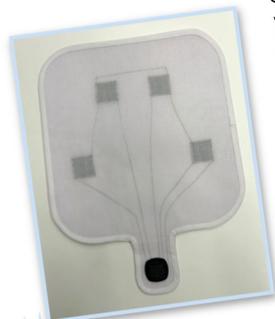
One serious health issue that can occur from sitting too long without moving is a **pressure injury**, also known as a pressure sore or pressure ulcer. Pressure injuries can lead to life-threatening health problems for people with spinal cord injuries. They form when you sit or lay in the same position for too long, which stops blood from reaching your skin. This can damage your skin and make it harder for your body to heal from small cuts or scrapes.

To help prevent pressure injuries, it's important to do something called **pressure relief activities**. These are movements that shift your weight and help blood flow to your skin. We encourage you to aim for doing pressure reliefs every 15 to 30 minutes for about 30 to 90 seconds. This will help keep your skin healthy and reduce the risk of pressure injuries.

Are you a manual wheelchair user interested in trying new technology to help with pressure relief? We've partnered with a company called Sensoria® Health to create a new pressure sensing mat that reminds and helps users do their pressure relief activities. We are now testing the mat in a clinical trial.

If you are a manual wheelchair user and want to help us test this device, please contact us at [562-385-7177](tel:562-385-7177) or email pkadmin@ranchoresearch.org.

Your participation could make a big difference!



Alumni News



Texas, Philadelphia, Reno and even Switzerland! These are just a few places that Wheelchair Rugby has taken Kevin Green a Rancho alum. Kevin has had a C5-6 injury due to a gunshot wound since 1993. At first, he had a “can’t do” attitude that could have limited Kevin and made his world very small. But about a year later, he changed his attitude and decided to make the most of what he was still had.

“After SCI everything is a challenge and you’ve just got to go for it, even if you fail,” Kevin explained. He went on to say, “I noticed I did a lot better when everyone stopped doing things for me. The day I learned was the day somebody wasn’t there. I figured it out by myself and it was like, what was I so afraid of? It made me feel empowered!”

Seven years ago Kevin attended a Triumph Foundation event that showcased various adaptive sports. “I played a little [wheelchair] rugby, and I got hooked. I recommend it to anybody. It’s a crash course on this whole wheelchair life. Watching these guys and what they do and how they do it, it’s mind blowing. My Northridge Knights teammates do everything by themselves—transferring, driving, and getting on planes—I learn so much from all of them. The sport really puts you on another level in this disability life.”

Wheelchair rugby started in Canada in 1976 and grew quickly. It was introduced in the United States in 1979 and is now played in over 25 countries. It became a paralympic sport in 2000. This year, Team USA brought home a silver medal from Paris!

Kevin, now happily married, doesn’t expect to be on the 2028 Paralympic Team. However, he knows that his time with the Northridge Knights wheelchair rugby team still positively impacts his life. “Through rugby you get both the physical and the mental benefits. You’re pushing your body way past what you think you can do,” he shared. “Challenge yourself...and go for it!”



If you’re interested in wheelchair rugby or other adaptive sports programs contact:

Rancho Adaptive Outdoor Adventure

Phone: (562) 385-8488 /

Email: outdooradventure@rancho.org

Triumph Foundation

Phone: (213) 328-7774 / Website: Triumph-Foundation.org

Pushrim.com

Phone: (424) 210-7797 / Website: Pushrimfoundation.org

Angel City Sports

Phone: (424) 286-4227 / Website: Angelcitysports.org

MSKTC Resources

Exercise

Not being active may contribute to many health problems. These problems include weight gain, bad cholesterol levels, high blood sugar or diabetes, and cardiovascular disease. People with SCI are more likely to face these problems, so regular exercise is essential.

Regular exercise can help:

- Improve Energy Levels
- Increase Flexibility
- Improve Sleep
- Maintain Healthy Weight
- Decrease the Risk of Heart Disease
- Improve Cholesterol and Blood Sugar Levels
- Strengthen Muscles
- Improve Mood
- Decrease Pain

Exercise is more than just fun! It is a form of medicine that can prevent and treat many health conditions. For the complete factsheet, go to MSKTC.org or scan the QR code.



MSKTC RESOURCES

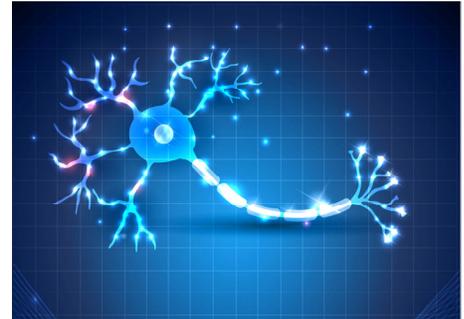
Spasticity

Spasticity occurs when muscles stiffen or tighten unexpectedly. This can occur at any time and not just while moving. It often occurs in individuals with spinal cord injury (SCI) because damaged nerves can disrupt the brain's ability to send signals through the spinal cord to the muscles.

Some problems caused by Spasticity:

- Pain
- Urine Leakage
- Reduced Joint Range of Motion / Flexibility
- Difficulty Breathing
- Difficulty with Transfers or Driving
- Sleep Deprivation

Your doctor can help identify things that set off your spasticity and recommend treatments such as exercise, medication or surgery. For more information see the complete factsheet at MSKTC.org or scan the QR code.



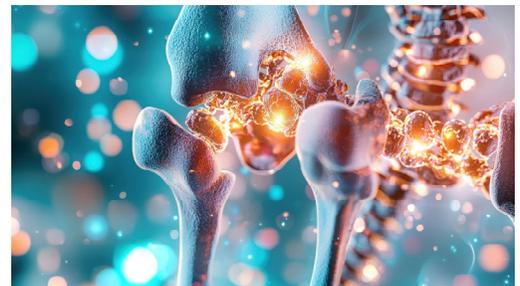
Bone Loss

Low bone density, or osteoporosis (pronounced ah-stee-oh-por-OH-sis), happens when the body loses too much bone, making bones weaker and easier to break. This can lead to pain, spasticity, and infection. Most people living with SCI experience bone loss, which is most severe in the first 2 years after injury. The good news is there are many things you can do to help reduce bone loss.

Reduce Bone Loss and Risk of Fractures by:

- **Bone Density (DXA) Scans** – to assess your fracture risk
- **Calcium & Vitamin D** – monitor your levels with a blood test
- **Medication** – some can reduce bone loss
- **Exercise** – contracting your muscles during exercise can help
- **Self-Care** – use a sliding board with more difficult transfers to prevent falls

Prior to starting any new treatment, talk to your doctor about your risk of bone loss and how best to protect yourself from fractures. For the complete factsheet, go to MSKTC.org or scan the QR code.



Additional Resources

Community Services—

Southern California Resource Services for Independent Living (SCRS-IL):

SCRS-IL is an advocacy organization servicing the disability community for over 40 years. They empower persons with disabilities to achieve their personal goals through maximizing (vs. "teaching") independent living skills and employment services.

Services:

- Information & Referral
- Advocacy Assistance
- Independent Living Skills Training
- Assistive Technology/Equipment
- Peer Counseling
- Employment & Education Services
- Benefits Assistance: SSI, SSDI, MediCal, Cal Fresh

7830 Quill Drive, Ste. D, Downey, CA 90242
(562) 862-6531 / www.SCRS-ILC.org



Los Angeles County Aging & Disabilities Department—

NEW FREEDOM TRANSPORTATION (NFT) PROGRAM:

This Program provides FREE on-demand and non-fixed route transportation services that is intended to bridge the gap of services of ADA's minimal requirements for older adults and adults with disabilities.

Services:

Volunteer Driving Mileage Reimbursement (VDMR)

Program: Clients can claim up to 150 miles per month to reimburse their volunteer driver.

Taxicab Services Program (TSP): Clients are allowed 4 one-way trips, or 40 miles per month, whichever comes first. Rides are available 7 days a week, 24 hours a day. Wheelchair accessible vans and ramps are available.

TO APPLY: 1-888-863-7411
Email: newfreedom@ad.lacounty.gov



Aging & Disabilities Department

Additional Resources

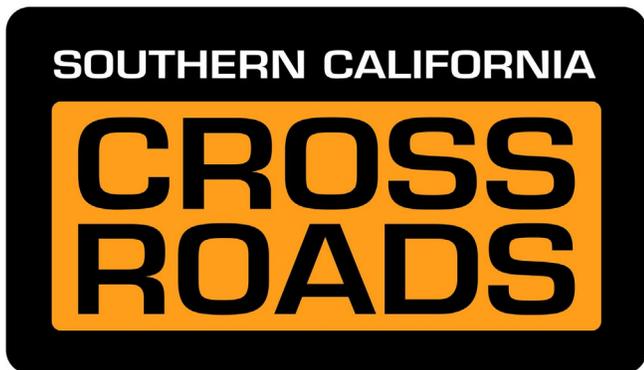
Southern California Crossroads—

Southern California Crossroads mission is to provide safety and healing for individuals and communities who have been impacted by trauma caused by violence.

Services:

- Case Management
- Hospital-Based Intervention
- Youth Development Programs
- Victim Services
- Counseling
- Job Placement
- Violence Prevention & Intervention

We are here to help!
Call: (310) 438-1660 or (424) 785-5157



LA Health Services—

LA Health Services helps our patients get health care coverage and has Financial Assistance Programs to make care affordable.

Services:

- Help Choosing Best Healthcare Options
- Medi-Cal Application Assistance
- Financial Assistance with Medical Bills
- Hospital Bill Complaint Program

Phone: (562) 385-7320, Option 2
Or online at: <https://dhs.lacounty.gov/>



Health Services
LOS ANGELES COUNTY

Helpline Youth Counseling Inc.—

HYC Inc. offers FREE services for youth ages 18-30 to help build individual, family and community health and well-being.

Services:

- Behavioral Health Services
- Homeless & Housing Support
- Family Resource Center
- Health Care Management
- Domestic Violence Services
- Life Skills Training

Phone: (562) 273-0722
Or online at: HYCinc.org



On Track to a Bright Future

Fun at the SCI Games



The 2024 Paralympics highlighted amazing athletes, and one who truly stands out is Tatyana McFadden. Born with spina bifida, Tatyana spent her first six years in an orphanage in Russia, where she learned to get around using her hands since she had no access to a wheelchair. Today, she is a superstar in wheelchair racing, having won 21 Paralympic medals, making her the most decorated U.S. Para Track and Field athlete ever. Tatyana's inspiring journey shows us all what strength, determination, and hard work can achieve.



Here at Rancho Los Amigos, we have our very own exciting event: the *Spinal Cord Injury Games*! This annual celebration is free for everyone who wants to join in on the fun and compete in a friendly sports competition. Whether you love wheelchair basketball, tennis, golf, football, rugby, or rock climbing, there's something for everyone!



But that's not all! Our event also features booths with great resources, tasty food options, raffle opportunities, and fantastic musical performances from our Rancho staff and past patients. If you missed out this year, don't worry! Be sure to mark your calendars for next September—we can't wait to see you there!



- Rancho Wheelchair Basketball Team -
Proud to be one of the top 10 teams in the nation!



Juegos para personas con lesiones medulares [SCI]

Los Juegos Paralímpicos de 2024 destacaron a atletas increíbles. Una atleta que realmente sobresale es Tatyana McFadden. Nació con espina bífida, un defecto congénito que afecta la columna vertebral y la médula espinal. Tatyana pasó sus primeros seis años en un orfanato en Rusia. En el orfanato aprendió a moverse usando las manos, ya que no tenía acceso a una silla de ruedas. Hoy en día, es una superestrella en las carreras en silla de ruedas, habiendo ganado 21 medallas paralímpicas, lo que la convierte en la atleta paralímpica de campo y pista de Estados Unidos más condecorada de la historia. La inspiradora jornada de Tatyana nos muestra a todos lo que la fuerza, la determinación y el trabajo duro pueden lograr.

Aquí en Rancho Los Amigos, tenemos nuestro propio emocionante evento: ¡los Juegos de Lesiones de la Médula Espinal! Esta celebración anual es gratuita para todos los que quieran unirse a la diversión y concursar en una competencia deportiva amistosa. Tanto si quiere probar, como si ya le gusta el baloncesto, el tenis, el golf, el fútbol, el rugby o la escalada en roca en silla de ruedas, ¡hay algo para todos!

¡Pero eso no es todo! El evento también cuenta con casetas con excelentes recursos, deliciosa comida, oportunidades de rifas y fantásticas interpretaciones musicales por personal antiguos pacientes de Rancho. Si se lo perdió este año, ¡no se preocupe! Asegúrese de marcar su calendario para el próximo septiembre. ¡Estamos ansiosos por verlo allí!

SCI on Rancho

Volumen 7, Edición 1

Invierno 2024

Deportes Adaptativos/Olimpiadas

¡Felices Fiestas! Esperamos que tenga una maravillosa temporada festiva. Gracias por apoyar nuestro importante trabajo del Sistema Modelo del Sur de California para Lesiones de la Médula Espinal [en inglés, Southern California Spinal Cord Injury Model System – SCIMS]. Su ayuda marca una gran diferencia para las personas que viven con lesiones de la médula espinal, tanto en nuestro país como en todo el mundo. En este boletín, encontrará actualizaciones sobre lo que hemos estado realizando, historias sobre uno de nuestros participantes y recursos útiles.

¿Vio alguno de los Juegos Paralímpicos París 2024? Nuestro equipo Paralímpico de EE. UU. ganó 105 medallas, ¡incluidas 36 de oro! Los atletas compitieron en una variedad de deportes como baloncesto en silla de ruedas, natación, tiro con arco y tenis de mesa. ¡Verlos nos hizo entusiasmarnos por las competencias en Los Ángeles 2028! Si bien es probable que ninguno de los miembros de nuestro equipo de investigación se convierta en atleta olímpico o paralímpico, algunos de ustedes ya lo son. El arduo trabajo de estos atletas nos inspira en nuestra labor para ayudar a las personas con lesiones de la médula espinal a vivir sus mejores vidas. También nos recuerda lo importante que es la actividad física para mantenerse saludable.

Participar en actividades como los deportes adaptativos, la recreación o el ejercicio tiene muchos beneficios. Estas actividades pueden ayudar a prevenir problemas de salud graves a medida que envejecemos, tales como enfermedades cardíacas y diabetes. Pero, ¿sabía que también pueden incrementar su sentido de comunidad y bienestar? La actividad física ayuda a reducir el estrés, mejora nuestra perspectiva de la vida y nos hace sentir más independientes. Incluso estamos estudiando cómo mantenerse activas puede ayudar a las personas con lesiones de la médula espinal a controlar el dolor crónico. Cuando participamos en actividades comunitarias, nos inspiramos mutuamente y nos conectamos con personas que han enfrentado desafíos similares. Incluso si usted no aspira a participar en los Juegos Paralímpicos, hacer pequeños cambios en la cantidad de movimiento que realiza puede tener un gran impacto y ayudarnos a todos a sentirnos “fuertes al estilo de Rancho”.

¿No sabe por dónde empezar? Los recursos para ayudarle a alcanzar sus metas de actividad física son más fáciles de encontrar que nunca. Hemos incluido algunos en este boletín. Ahora que esperamos un nuevo año, le alentamos a que establezca metas para ser más activo, ya sea que eso signifique moverse más cada día, o aprender un nuevo deporte.

¡Pongámonos en movimiento!

Dentro de Este Ejemplar

<i>Deportes Adaptativos/Olimpiadas</i>	11
<i>Rincón del Director</i>	12
<i>¡Bienvenido, Dr. Kantak!</i>	12
<i>La Fundación Sara Mulroy</i>	13
<i>Manejo del Dolor</i>	13
<i>Conozca su Silla de Ruedas</i>	14-15
<i>Estudio Sensoria</i>	15
<i>Noticias Sobre Ex Alumnos</i>	16
<i>Recursos del MSKTC</i>	17
<i>Recursos Adicionales</i>	18-19



Rincón del Director



La temporada festiva es un buen momento para celebrar lo que hemos logrado y poner las miras en un futuro brillante. Le agradezco sinceramente su contribución como miembro del equipo del Sistema Modelo de Lesiones de la Médula Espinal del Sur de California. Sus esfuerzos son la base de nuestro progreso y marcan una gran diferencia en la vida de las personas que viven con una lesión de la médula espinal (LME) [SCI, por sus siglas en inglés].

En esta edición de SCI on Rancho, nos enfocamos en los deportes adaptativos y el espíritu olímpico. Celebramos la extraordinaria fuerza y determinación de los miembros de nuestra comunidad que siguen superando sus límites. Este tema se aplica a los logros deportivos y a la valentía que los pacientes y el personal de Rancho demuestran todos los días mientras trabajan para lograr metas personales y cambiar lo que es posible en la recuperación.

Nos complace darle la bienvenida al equipo al Dr. Shailesh Kantak. Con su conocimiento de la neuroplasticidad y la rehabilitación adaptativa, el Dr. Kantak nos ayudará a mejorar nuestra investigación y la atención que ofrecemos a las personas que viven con una lesión de la médula espinal. Dr. Kantak, ¡esperamos con entusiasmo trabajar con usted!

Otra noticia emocionante es el reciente lanzamiento de la Fundación Sara Mulroy, que honra a nuestra difunta directora, la Dra. Sara Mulroy, y su increíble trabajo. La fundación ayudará a Rancho a continuar apoyando los programas de educación, capacitación e investigación de las lesiones de la médula espinal. Le invitamos a que ayude a honrar su memoria contribuyendo a la fundación.

Esta temporada, también nos agrada compartir nuevos recursos del Model Systems Knowledge Translation Center [Centro de Explicación de Conocimientos de Sistemas Modelo, o MSKTC, por sus siglas en inglés]. Estos recursos se basan en los resultados de la investigación científica y en la experiencia clínica de los expertos. Proporcionan a los pacientes información fácil de entender sobre el manejo de la espasticidad, la salud ósea y el ejercicio. También continuamos nuestra serie sobre la tecnología de las sillas de ruedas, brindando consejos importantes sobre cómo elegir y usar diferentes tipos de sillas de ruedas, por ejemplo, plegables, eléctricas o rígidas, para ayudar con la independencia y la movilidad.

Finalmente, en nuestras Noticias sobre ex alumnos, destacamos la inspiradora jornada de Kevin Green en el rugby competitivo. La tenacidad y el éxito de Kevin nos recuerdan la increíble vida que se puede vivir después de una lesión, demostrando lo que es posible hacer con determinación y apoyo.

Gracias por su compromiso continuo con la comunidad de Rancho. Su energía y apoyo nos ayudan a avanzar en nuestra misión, creando un cambio positivo en las vidas de aquellos a quienes servimos. Mientras contemplamos otro año que comienza, nos entusiasma continuar juntos esta jornada, construyendo nuestra comunidad mediante el avance de la investigación científica, la educación y el apoyo para las personas con lesiones de la médula espinal.

¡Bienvenido, Dr. Kantak!

Le damos la bienvenida al Dr. Shailesh Kantak, PT, PhD, como co-director del Laboratorio de Patocinesiología de Rancho. El Dr. Kantak es fisioterapeuta y neurocientífico, y quiere mejorar la vida de las personas con lesiones neurológicas a través de la investigación y las aplicaciones prácticas. Estudia cómo cambia el sistema nervioso después de una lesión cerebral o de la médula espinal. Su investigación nos ayuda a entender cómo crear nuevas terapias y tecnologías que les permitan a los pacientes moverse mejor y vivir vidas más plenas.

El Dr. Kantak obtuvo sus títulos en fisioterapia en la Facultad de Medicina Seth G.S. de la Universidad de Mumbai, concentrándose en la terapia neurológica. Después de eso, trabajó principalmente con pacientes que tenían lesiones neurológicas, ayudándolos a recuperar sus habilidades motoras. Le fascina cómo el sistema nervioso puede cambiar en respuesta a las lesiones y a la terapia. A esto se le llama neuroplasticidad. Para aprender más sobre el uso de la neuroplasticidad para ayudar a los pacientes, obtuvo su doctorado en la Universidad del Sur de California y completó una formación avanzada en el Shirley Ryan Ability Lab de Chicago y en la Universidad de Maryland. Durante los últimos 11 años, dirigió su propio laboratorio en el Instituto de Investigación de Rehabilitación Moss, investigando la neuroplasticidad y la recuperación del movimiento.

El Dr. Kantak se une con entusiasmo al equipo del Sistema Modelos de Lesiones de la Médula Espinal de Rancho, para trabajar con científicos, ingenieros, médicos y pacientes a fin de mejorar la atención al paciente y la neurorrehabilitación.



La Fundación Sara Mulroy

Nos complace anunciar el lanzamiento de la "Fundación Sara Mulroy para apoyar la educación, la investigación científica y las becas". Esta dotación honrará y promoverá las increíbles contribuciones de la difunta Dra. Sara Mulroy, PT, PhD. La Dra. Mulroy dirigió el Laboratorio de Patocinesiología de Rancho desde 1996 hasta 2022. Antes de su fallecimiento, era la directora del Sistema Modelo de Lesiones de la Médula Espinal del Sur de California. La Dra.

Mulroy fue una pionera en la investigación de la rehabilitación. Su investigación vanguardista para comprender cómo atender a las personas con lesiones de la médula espinal ha ayudado a transformar los campos de la fisioterapia y la ciencia de la rehabilitación. La Dra. Mulroy también fue mentora de innumerables investigadores clínicos emergentes. Su pasión por adelantar la rehabilitación física y asesorar a otros continúa teniendo un impacto duradero en la vida de muchos.



La Fundación Sara Mulroy es un testimonio viviente de su perdurable legado. Este fondo apoyará proyectos de investigación innovadores para mejorar la calidad de vida de las personas con discapacidades, proporcionar becas para futuros investigadores y garantizar que los hallazgos más recientes se difundan ampliamente. Al fomentar la educación y la innovación, la fundación mantendrá vivo el espíritu de descubrimiento de la Dra. Mulroy en los años venideros.

Le invitamos a ser parte de esta misión vital contribuyendo a la Fundación Sara Mulroy. Su apoyo nos permitirá llevar adelante el trabajo que ella comenzó. No importa el tamaño, cada donación marca una diferencia. Para obtener más información sobre cómo puede contribuir, comuníquese con nosotros (teléfono: 562-385-8111) o visite la página web de la fundación (<https://www.ranchoresearch.org.sara>). Juntos, podemos asegurarnos de que el legado de la Dra. Mulroy continúe inspirando futuras investigaciones sobre la rehabilitación y los servicios clínicos.

¡Muchas gracias a nuestros Donadores de Plata!

Doug & Lisa Haubert

Kay Cerny

Jill McNitt-Gray

Tracy Dressner

Michele Judd

Todd Kaastad

John Sharpe

Jeff & Jenny Childs

Lisa Carroll

Carlos Williams

Matthew Faber

PARTICIPE EN EL ESTUDIO SOBRE MANEJO DEL DOLOR

Este estudio es un programa para que las personas con dolor crónico y lesiones de la espina dorsal aprendan y practiquen el uso de herramientas activas para el tratamiento del dolor.

Requisitos

- ¿Ha tenido una lesión de la espina dorsal por lo menos 1 año y dolor durante 3 meses o más?
- ¿Puede conectarse y utilizar el Internet?
- ¿Puede hablar y leer inglés al nivel de sexto grado?

Compromiso

- Programa de 10 semanas con clases en persona y en línea dos veces por semana
- 4 a 6 evaluaciones en persona durante 9-13 meses
- Membresía gratis de 6 meses en nuestro Centro de Bienestar

Será compensado por su participación

Llame al Laboratorio de Patocinesiología:

562-385-7177

Lisa Haubert, DPT Investigadora Clínica

Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center
7601 IMPERIAL HWY DOWNEY, CA 90242 (562) 385-7111 TTY/TDD Number (562) 385-8450
www.rancho.org - [www.twitter.com/ranchorehab](https://twitter.com/ranchorehab) - www.facebook.com/rancholosamigosrehab
www.instagram.com/ranchorehab

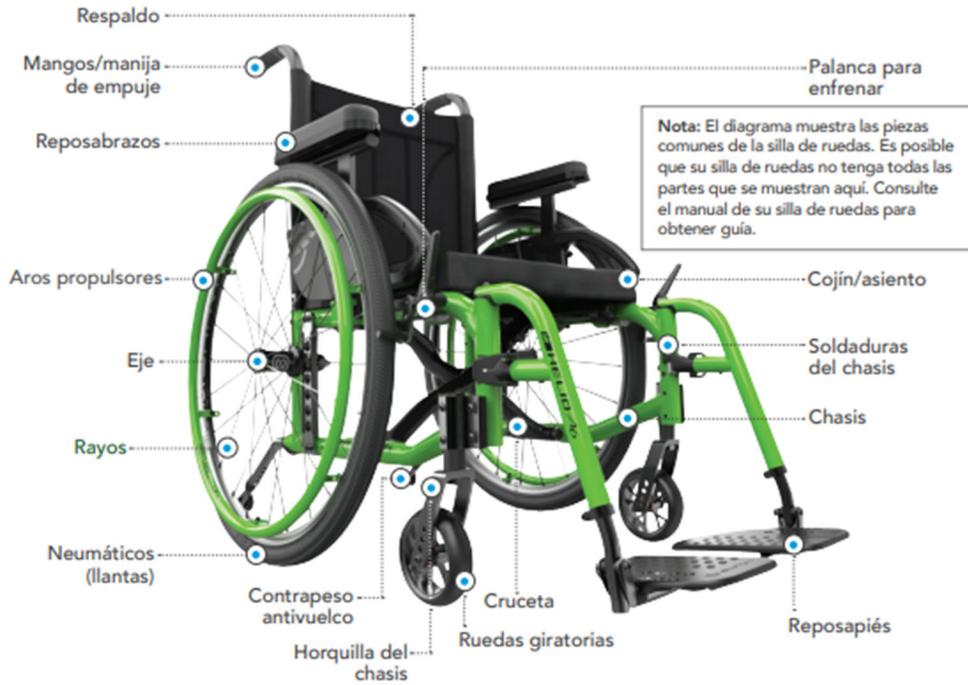


Para solicitar adaptaciones razonables, comuníquese con la oficina del Coordinador de ADA al (562) 385-7428 o por correo electrónico a lawong@dhs.lacounty.gov con 5 días de anticipación.



IRB NUMBER: IRB #477
IRB APPROVAL DATE: 03/0

Conozca y Mantenga su Silla de Ruedas Manual Plegable



Visite la [Guía de mantenimiento de sillas de ruedas en MSKTC.org](https://msktc.org/sci-topics/wheelchair-information) para obtener más recursos sobre la inspección y el mantenimiento de sillas de ruedas: <https://msktc.org/sci-topics/wheelchair-information>

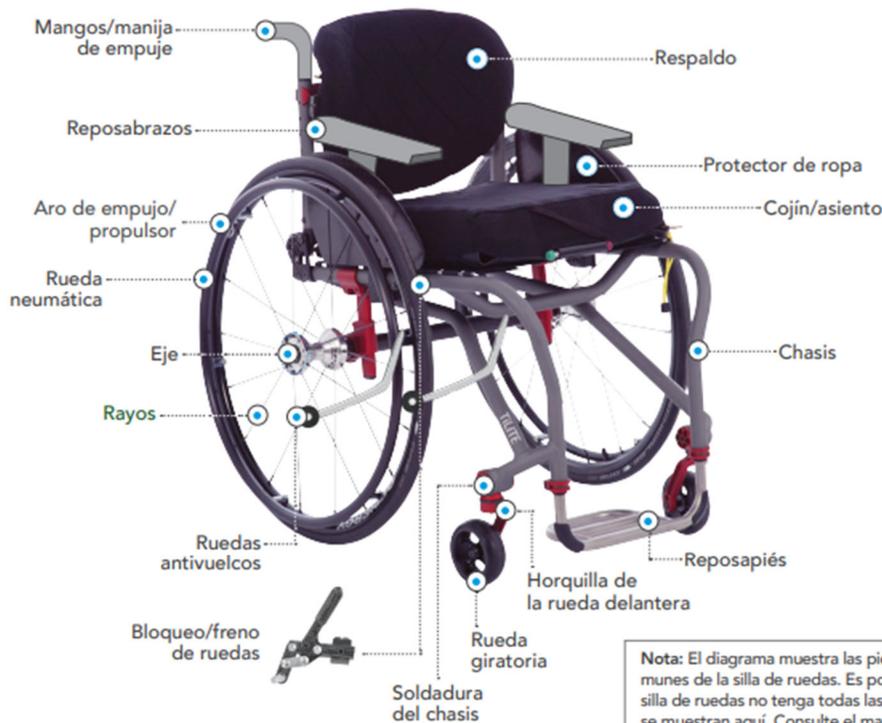
Programa de mantenimiento

para obtener detalles sobre el mantenimiento y la inspección.

<https://msktc.org/sites/default/files/MSK-TC-Wheelchair-Maint-508.pdf>

SEMANAL
Inspeccionar el cojín y la cubierta
Inspeccionar la presión de las llantas (solo neumáticos)
MENSUALMENTE
Ruedas
Limpiar e inspeccionar los tornillos de las ruedas
Inspeccionar el sistema de antivuelco
Cojín
Limpiar el cojín y la cubierta
Chasis
Revisar abrazaderas cruzadas, suspensión y soldaduras
Limpiar el chasis
Ruedas traseras
Inspeccionar la alineación, los cojinetes (o baleros), la llanta de mano, el freno, el eje de liberación rápida, los rayos y los neumáticos
Limpiar y lubricar el eje de la rueda trasera
Soportes
Inspeccionar los reposabrazos, respaldo y reposapiés
Inspeccionar el protector de ropa
Inspeccionar la tapicería (incluidas las costuras y remaches)
Limpiar la tapicería y los soportes

Conozca y Mantenga su Silla de Ruedas Manual Rígida



Programa de mantenimiento

para obtener detalles sobre el mantenimiento y la inspección.

<https://msktc.org/sites/default/files/MSK-TC-Wheelchair-Maint-508.pdf>

SEMANAL
Inspeccionar el cojín y la cubierta
Inspeccionar la presión de las llantas (neumáticos)
MENSUALMENTE
Ruedas
Limpiar e inspeccionar los tornillos de las ruedas
Inspeccionar el sistema de antivuelco
Cojín
Limpiar el cojín y la cubierta
Chasis
Revisar abrazaderas cruzadas, suspensión y soldaduras
Limpiar el chasis
Ruedas traseras
Inspeccionar la alineación, los cojinetes (o baleros), la llanta de mano, el freno, el eje de liberación rápida, los rayos y los neumáticos
Limpiar y lubricar el eje de la rueda trasera
Soportes
Inspeccionar los reposabrazos, respaldo y reposapiés
Inspeccionar el protector de ropa
Inspeccionar la tapicería (incluidas las costuras y remaches)
Limpiar la tapicería y los soportes

Visite la [Guía de mantenimiento de sillas de ruedas en MSKTC.org](https://msktc.org/sci-topics/wheelchair-information) para obtener más recursos sobre la inspección y el mantenimiento de sillas de ruedas: <https://msktc.org/sci-topics/wheelchair-information>

Conozca y Mantenga Mantenimiento a su Silla de Ruedas Eléctrica



Note: El diagrama muestra las piezas comunes de la silla de ruedas. Es posible que su silla de ruedas no tenga todas las partes que se muestran aquí. Consulte el manual de su silla de ruedas para obtener orientación.

Programa de mantenimiento

para obtener detalles sobre el mantenimiento y la inspección.

<https://msktc.org/sites/default/files/MSKTC-WheelchairMaint-508.pdf>

DIARIO
Chasis
Inspeccionar cubiertas
Chasis
Cargar las baterías; Inspeccionar controles, indicadores, claxon, motor del sonido, motor
SEMANALMENTE
Ruedas
Inspeccionar neumáticos
Cojín
Inspeccionar la cubierta
MENSUALMENTE
Chasis-estructura
Inspeccionar soldaduras y suspensión
Cojín
Limpiar el cojín y cubiertas
Ruedas
Inspeccionar las ruedas motrices, ruedas giratorias, ruedas antivuelco. Limpiar ejes de ruedas.
Apoyos
Inspeccionar cinturones de posicionamiento, soportes de brazos, piernas, pies, espalda y otros.

Visite la Guía de mantenimiento de sillas de ruedas en [MSKTC.org](https://msktc.org) para obtener más recursos sobre la inspección y el mantenimiento de sillas de ruedas: <https://msktc.org/sci-topics/wheelchair-information>

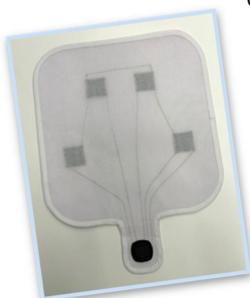
Estudio Sensoria Mat

¡Atención usuarios de sillas de ruedas!

¿Pasa más de la mitad del día en una silla de ruedas manual? Si es así, es importante que piense en cómo esto afecta su salud.

Un problema de salud grave que puede ocurrir por estar sentado demasiado tiempo sin moverse es una **lesión por presión**, también conocida como úlcera por presión. Las lesiones por presión pueden provocar problemas de salud potencialmente mortales para las personas con lesiones de la médula espinal. Se forman cuando la persona permanece sentada o acostada en la misma posición por demasiado tiempo, lo que impide que la sangre llegue a la piel. Esto puede dañar la piel y dificultar que el cuerpo se recupere de pequeños cortes o rasguños.

Para ayudar a prevenir las lesiones por presión, es importante hacer algo conocido como **actividades de alivio de la presión**. Estos son movimientos para cambiar su postura y ayudan a que la sangre fluya a la piel. Le recomendamos que intente aliviar la presión cada 15 a 30 minutos por aproximadamente 30 a 90 segundos. Esto mantendrá su piel saludable y reducirá el riesgo de que se formen lesiones por presión.



¿Usa usted una silla de ruedas manual, y está interesado en probar nuevas tecnologías para ayudar a aliviar la presión? Nos hemos asociado con una empresa llamada Sensoria® Health para crear una nueva esterilla de detección de presión que les recuerda y ayuda a los usuarios a realizar sus actividades de alivio de la presión. Ahora estamos probando la esterilla en un ensayo clínico.

Si usted usa una silla de ruedas manual y desea ayudarnos a probar este dispositivo, comuníquese con nosotros al [562-385-7177](tel:562-385-7177) o envíe un correo electrónico a pkadmin@ranchoresearch.org.

¡Su participación podría marcar una gran diferencia!

= Noticias Sobre Ex Alumnos =



¡Texas, Filadelfia, Reno e incluso Suiza! Estos son solo algunos de los lugares a los que el rugby en silla de ruedas ha llevado a Kevin Green, ex alumno de Rancho. Kevin tiene una lesión C5-6 debido a una herida de bala en 1993. Al principio, tenía una actitud de "no puedo," que podría haber limitado a Kevin y hecho su mundo muy pequeño. Pero aproximadamente un año después de su lesión, cambió su actitud y decidió aprovechar al máximo lo que aún tenía.

"Después de sufrir una lesión de la médula espinal, todo es un desafío, pero tienes que decir "ánimo", incluso cuando fracasas", explicó Kevin. Continuó diciendo: "Me di cuenta de que me iba mucho mejor cuando todos dejaban de hacer las cosas por mí. El día que aprendí fue el día que no había nadie allí. Lo descubrí por mí mismo y fue como que, ¿a qué le tenía tanto miedo? ¡Me hizo sentir empoderado!"

Hace siete años, Kevin asistió a un evento de la Triumph Foundation (Fundación Triunfo) en el que se demostraron varios deportes adaptativos. "Jugué un poco de rugby [en silla de ruedas] y esto se convirtió en una adicción. Se lo recomiendo a cualquiera. Es un curso intensivo sobre toda esta vida en silla de ruedas. Ver a estos muchachos, lo que hacen y cómo lo hacen, es alucinante. Mis compañeros de equipo de Northridge Knights hacen todo por sí mismos: trasladarse, conducir autos y subirse a los aviones; aprendo mucho de todos ellos. El deporte realmente te pone a otro nivel en esta vida con una discapacidad".

El rugby en silla de ruedas se inició en Canadá en 1976 y creció rápidamente. Se introdujo en los Estados Unidos en 1979 y ahora se juega en más de 25 países. Se convirtió en un deporte paralímpico en el año 2000. ¡Este año, el equipo de EE. UU. ganó una medalla de plata en París!

Kevin, ahora felizmente casado, no piensa competir con el Equipo Paralímpico de 2028. Sin embargo, sabe que su tiempo con el equipo de rugby en silla de ruedas Northridge Knights todavía tiene un impacto positivo en su vida. "A través del rugby se obtienen beneficios tanto físicos como mentales. Estás forzando a tu cuerpo mucho más allá de lo que crees que puedes hacer", dijo. "Desafíate a ti mismo... ¡y adelante!"



Si está interesado en el rugby en silla de ruedas u otros programas de deportes adaptativos, comuníquese con:

Rancho Adaptive Outdoor Adventure

Teléfono: (562) 385-8488 /

Correo electrónico: outdooradventure@rancho.org

Triumph Foundation

Teléfono: (213) 328-7774 / Página web: Triumph-Foundation.org

Pushrim.com

Teléfono: (424) 210-7797 / Página web: Pushrimfoundation.org

Angel City Sports

Teléfono: (424) 286-4227 / Página web: Angelcitysports.org

Recursos de MSKTC

Ejercicio

La falta de actividad contribuye a muchos problemas de salud. Estos problemas incluyen aumento de peso, niveles de colesterol poco saludables, altos niveles de azúcar en la sangre o diabetes, y enfermedades cardiovasculares. Las personas con lesiones de la médula espinal (LME) son más propensas a desarrollar estos problemas, por lo que es esencial que se mantengan físicamente activas.

El ejercicio regular puede ayudar a:

- Mejorar los niveles de energía
- Fortalecer los músculos
- Aumentar la flexibilidad
- Mejorar el estado de ánimo
- Mejorar el sueño
- Reducir el dolor
- Mantener un peso saludable
- Mejorar los niveles de colesterol y azúcar en la sangre
- Disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas



El ejercicio puede ser divertido y es una forma de medicina que puede prevenir y tratar muchas condiciones de salud. Para ver la hoja informativa completa, visite MSKTC.org o escanee el código QR.



Recursos de MSKTC

Espasticidad

La espasticidad ocurre cuando los músculos se ponen rígidos o se tensan inesperadamente. Esto puede ocurrir en cualquier momento y no solo mientras se mueve. A menudo ocurre en personas con lesión de la médula espinal, porque los nervios dañados pueden afectar la capacidad del cerebro para enviar señales a través de la médula espinal a los músculos.

Algunos problemas causados por la espasticidad:

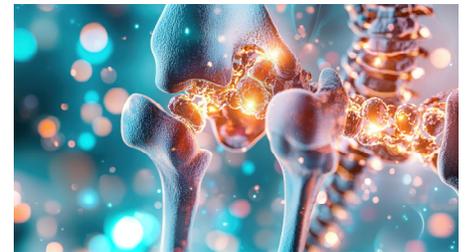
- Dolor
- Fuga de Orina
- Reducción en la Amplitud de Movimiento/Flexibilidad
- Dificultad para respirar
- Dificultad con los traslados o con conducir un automóvil
- Falta de sueño



El médico puede ayudarle a identificar las cosas que producen la espasticidad y recomendar tratamientos tales como el ejercicio, medicamentos o cirugía. Para obtener más información, consulte la hoja informativa completa en MSKTC.org o escanee el código QR.

Pérdida Ósea

La baja densidad ósea, u osteoporosis, ocurre cuando el cuerpo pierde demasiado tejido óseo, lo que hace que los huesos sean más débiles y se quiebren más fácilmente. Esto puede provocar dolor, fracturas de los huesos, nueva o agudizada espasticidad, o infección. La mayoría de las personas que viven con una lesión de la médula espinal experimentan pérdida ósea, la cual es más grave en los primeros 2 años después de la lesión. La buena noticia es que hay muchas cosas que puede hacer para ayudar a reducir la pérdida ósea.



Reduzca la pérdida ósea y el riesgo de fracturas de las siguientes maneras:

- **Sometiéndose a escaneos de densitometría ósea (DXA)** – para evaluar su riesgo de fractura
- **Vigilando sus niveles de calcio y vitamina D** – controle sus niveles con un análisis de sangre
- **Medicamentos** – algunos pueden reducir la pérdida ósea
- **Ejercicio** – contraer los músculos durante el ejercicio puede ser beneficioso
- **Cuidado personal** – use una tabla de deslizamiento para los traslados más difíciles a fin de evitar caídas

Antes de comenzar cualquier nuevo tratamiento, hable con el médico sobre su riesgo de pérdida ósea y cuál es la mejor manera de protegerse de las fracturas. Para ver la hoja informativa completa, vaya a MSKTC.org o escanee el código QR.

Recursos Adicionales

Servicios Comunitarios—

Servicios de Recursos del Sur de California para la Vida Independiente [Southern California Resource Services for Independent Living (SCRS-IL)]:

SCRS-IL es una organización de apoyo que, desde hace más de 40 años, presta servicios a la comunidad de personas con discapacidades. Empodera a las personas con discapacidades para que alcancen sus metas personales, maximizando (en lugar de "enseñando") las habilidades para la vida independiente y ofreciendo servicios de empleo.

Servicios:

- Información y referencias
- Asistencia de apoyo
- Capacitación en habilidades para la vida independiente
- Tecnología/equipo de Asistencia
- Consejería entre pares
- Servicios de empleo y educación
- Asistencia con beneficios: SSI, SSDI, MediCal, Cal Fresh

7830 Quill Drive, Ste. D, Downey, CA 90242
Teléfono: (562) 862-6531
O en línea en: www.SCRS-ILC.org



Los Angeles County Aging & Disabilities Department [Departamento de Envejecimiento y Discapacidades del Condado de Los Ángeles]—

PROGRAMA DE TRANSPORTE [NEW FREEDOM TRANSPORTATION PROGRAM] (NFT):

Este programa ofrece servicios de transporte GRATUITOS a petición y de ruta no fija, destinados a cerrar la brecha de servicios de los requisitos mínimos de la Ley sobre Estadounidenses con Discapacidades [en inglés, Americans with Disabilities Act (ADA)] para adultos mayores y adultos con discapacidades.

Servicios:

Programa de Reembolso por Millas Conducidas (VDMR, por sus siglas en inglés): Los clientes pueden reclamar hasta 150 millas por mes para reembolsar a su conductor voluntario.

Programa de Servicios de Taxis (TSP por sus siglas en inglés): A los clientes se les permiten 4 viajes de ida, o 40 millas por mes, lo que ocurra primero. Los viajes están disponibles los 7 días de la semana, las 24 horas del día. Cuenta con furgonetas y rampas accesibles para sillas de ruedas.

PARA SOLICITAR SERVICIO: 1-888-863-7411 /
Correo electrónico: newfreedom@ad.lacounty.gov
O en línea en:
ad.lacounty.gov/new-freedom-transportation



**Aging & Disabilities
Department**

Recursos Adicionales

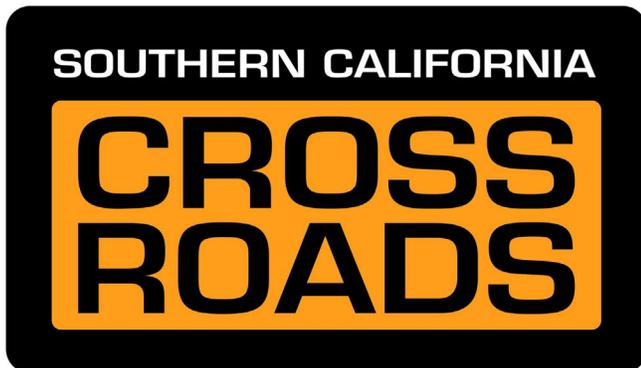
Southern California Crossroads—

La misión de Southern California Crossroads es brindar seguridad y sanación a las personas y comunidades que se han visto afectadas por el trauma causado por la violencia.

Servicios:

- Gestión de casos
- Intervención hospitalaria
- Programas de desarrollo juvenil
- Servicios para víctimas
- Asesoramiento
- Inserción laboral
- Prevención de, e intervención en, la violencia

¡Estamos aquí para ayudarle!
Llame al (310) 438-1660 o al (424) 785-5157



LA Health Services [Servicios de Salud de Los Ángeles]—

LA Health Services ayuda a nuestros pacientes a obtener cobertura de atención médica y tiene programas de asistencia económica para que la atención sea asequible.

Servicios:

- Ayuda para elegir las mejores opciones de atención médica
- Asistencia con la solicitud de Medi-Cal
- Asistencia económica con las facturas médicas
- Programa de quejas sobre facturas de hospital

Teléfono: (562) 385-7320, Opción 2
O en línea en: <https://dhs.lacounty.gov/>



Helpline Youth Counseling Inc.—

HYC Inc. ofrece servicios GRATIS para jóvenes de 18 a 30 años para ayudar a mejorar la salud y el bienestar individual, familiar y comunitario.

Servicios

- Servicios de salud conductual
- Apoyo para personas sin hogar
- Centro de recursos familiares
- Entrenamiento en habilidades para la vida
- Manejamiento del cuidado de la salud
- Servicios de violencia doméstica

Teléfono: (562) 273-0722
O en línea en: HYCinc.org





RANCHO LOS AMIGOS

NATIONAL REHABILITATION CENTER

Southern California Spinal Cord Injury Model System

Rancho Los Amigos National Rehabilitation Center
Rancho Research Institute-Harriman Bldg.
P.O. Box 3500
Downey, CA 90242

Phone: (562) 385-7177
Fax: (562) 803-5693
E-mail: scims@ranchoresearch.org
www.socalscims.org

To report a change of address please call (562) 385-7177



SCI On Rancho

Para leer nuestro boletín en Español,
vaya a la página 11

Happy Holidays from the Southern California SCIMS



The Southern California SCI Model System is supported by grant #90SIMS0004 from the National Institute on Disability, Independent Living & Rehabilitation Research (NIDILRR). NIDILRR is a Center within the Administration for Community Living (ACL), Department of Health and Human Services (HHS). The contents of this newsletter do not necessarily represent the policy of NIDILRR, ACL, HHS, and you should not assume endorsement by the Federal Government.