

Instrucciones para bastón

Una bastón se utiliza para mantener el equilibrio y proporcionar al usuario un punto de apoyo seguro. Este dispositivo está hecho de madera, de plástico o de aluminio con una punta de goma para proporcionar tracción al caminar. Hay dos tipos diferentes de bastones, un bastón estándar y un bastón de cuatro patas. El tipo más común tiene una sola punta. Pero si usted tiene problemas de equilibrio, su profesional médico le puede recomendar que utilice un cuadrípode (cuatro puntos). Use siempre su bastón en el lado más fuerte (no lesionado o no afectado), a menos que le indiquen lo contrario.

Standard Cane



Quad Cane






I. Cómo regular una muletilla:

- A. Póngase derecho y relaje los hombros.
- B. B. Posicione el bastón en posición vertical, con la punta de goma en el suelo al lado del dedo pequeño de su pierna sana.
- C. El mango del bastón debe estar en el nivel donde su muñeca se dobla. Esto permitirá que el codo se doble en un ángulo pequeño cuando usted está sosteniendo el bastón.



Para comprobar el ajuste: Coloca la punta 4 centímetros delante y 12 centímetros a un lado.

- II. Caminar usando un bastón estandar o cuadrípode:
- A. Su bastón debe sujetarse al lado de su pierna sana y cerca de su cuerpo.
 - B. Comience moviendo el bastón y la pierna afectada hacia adelante juntos.
 - C. A continuación, un paso adelante con la pierna sana.
 - D. Repetir el ciclo.

Caminar		
		
<ul style="list-style-type: none"> • Ponga todo su peso sobre la pierna más fuerte. • Encuentre su equilibrio. • Mueva el bastón y la pierna más débil hacia adelante. 	<ul style="list-style-type: none"> • Apoye su peso en el bastón y en la pierna afectada. • A continuación, paso adelante con la pierna más fuerte. • Ponga su peso sobre la pierna más débil e iniciar el siguiente paso. 	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando se usa un bastón cuadrípode, colóquelo de forma que las cuatro patas estén apoyadas en el suelo.

- III. Sentarse y levantarse de una silla:
- A. Para sentarse, acérquese a la silla. Al dar vuelta, mantenga la pierna sana hacia la silla, luego de marcha atrás hasta que la parte posterior de sus piernas toque la silla.
 - B. Suelte el bastón y agarre los posabrazos de la silla antes de bajar y sentarse sobre ella.
 - C. Para levantarse de la silla, colocar el bastón en el lado sano.
 - D. Empuje hacia arriba con los brazos de la silla.
 - E. Cuando está erecto, agarre la caña en la mano en el lado no afectado.
 - F. Proceder a caminar como se describe en la sección II.

IV. Subir y bajar escaleras:



A. Escaleras Sin Baranda

1. Para subir escaleras, de pie tan cerca del último escalón posible. Apóyate en el bastón y coloque la pierna sana para arriba en el primer paso.
2. Apoye su peso sobre la pierna sana y

- levantar la pierna afectada y la caña de arriba en el primer paso.
- 3. Repita esta secuencia hasta la parte superior de las escaleras.
- 4. Para bajar las escaleras, de pie tan cerca de la parte superior paso de lo posible, el lugar y la caña de la pierna afectada hacia abajo en el primer paso.
- 5. Baje pierna sana en el mismo paso, mientras que apoyado en el bastón para apoyarse.
- 6. Repita la secuencia de abajo de las escaleras.

B. Las escaleras con barandilla

- 1. Para subir escaleras, agarrar la barandilla durante el uso de la caña en la mano opuesta. Párese lo más cerca a la parte inferior de las escaleras como sea posible.
- 2. Coloque pierna sana hasta el primer paso.
- 3. Empujar en la barandilla y de la caña, llevar la pierna afectada y la caña para arriba sobre primer paso.
- 4. Repita la secuencia de la parte superior de las escaleras.
- 5. Para bajar las escaleras, agarrar la barandilla durante el uso de la caña en la mano opuesta. Párese lo más cercano a la parte superior de las escaleras como sea posible.
- 6. Bajo bastón y la pierna afectada hacia abajo en el primer paso.
- 7. Soporte de peso en la barandilla y de la caña de la pierna no afectada hacia abajo en mismo paso.
- 8. Repita la secuencia de abajo de las escaleras.

Subir y bajar escaleras.	
	
<p>Arriba las escaleras y bordillos</p> <p>Si hay una barandilla, aferrarse a ella con la mano libre.</p> <p>Suba un escalón con la pierna más fuerte primero.</p> <p>A continuación, pasar el bastón y la pierna más débil juntos como una unidad.</p>	<p>Abajo escaleras y bordillos</p> <p>Para bajar, bajar con la pierna más débil y el bastón primero.</p> <p>A continuación, siga con su pierna más fuerte.</p>

V. Seguridad

- A. Asegúrese de que las puntas de caña no estén gastadas y mantener libre de polvo y piedras.
- B. Quite todas las alfombras pequeñas de las vías para evitar caídas.
- C. Asegúrese de que las patas acampanadas de bastón de cuatro patas se colocan fuera del cuerpo para evitar golpear al caminar.



Mantenga la caña lejos de sus pies para no tropezar.

Uso de un bastón

Si usted tiene un equipo más fuerte, mantenga la caña en ese lado.

1. Obtenga su equilibrio.
2. Mueva el bastón y la pierna más débil hacia adelante.
3. Apoye su peso en el bastón y en su lado más débil.
4. Dé un paso con la pierna más fuerte.
5. Vuelva a empezar desde el paso 1.

Distribuido por:

EUROPODEX SL.

Licencia nº: 4672 P.S.

Poligono Promosa – Calle W5, Nave 13

33211 Gijón - Asturias – ESPAÑA –

TEL. 985990833 FAX. 985 990263

ventas@europodex.com

www.europodex.com