

RECOMENDACIONES AL ALTA DEL USO DE BASTÓN, MULETAS Y ANDADORES.

¿QUE SON?

Son una ayuda externa para facilitarnos la deambulaci3n.

CUIDADOS GENERALES PARA SU USO.

- 1- Utilizar siempre calzado c3modo, cerrado y antideslizante.
- 2- Adaptar las muletas, andadores y bastones a su altura correcta para su buen uso.
- 3- Almohadillar los puntos de apoyo para evitar rozaduras.
- 4- Puede aparecer alguna molestia (tipo agujetas) en los brazos por el esfuerzo que se realiza al utilizarlos.
- 5- Todos ellos deben tener las puntas de sujeci3n de goma para evitar resbalones. Debe cambiarlas si est3n desgastadas.

COMO UTILIZARLOS

- **BASTON:**
 - 1- Para la deambulaci3n el bast3n:
 - a) El bast3n se coloca en la mano opuesta a la pierna afectada.
 - b) Avance el bast3n al mismo tiempo que se mueve hacia delante con la pierna afectada.
 - c) El bast3n debe colocarse lo suficientemente cerca del cuerpo para evitar caídas.
 - 2- Para subir y bajar escalones:
 - a) Para subir se sube primero la pierna no afectada, luego se coloca el bast3n y se sube la pierna afectada.
 - b) Para bajar d3 el primer paso con la pierna afectada junto al bast3n y continúe con la pierna no afectada.
- **ANDADOR:**
 - 1- Para la deambulaci3n levante el andador o ruédelo ligeramente hacia delante y apoy3ndose en 3l avance.
- **MULETAS:**
 - 1- Para la deambulaci3n puede hacerlo de las siguientes maneras:
 - a) Deambulaci3n en 4 puntos: Para andar debe avanzar la muleta derecha y luego el pie izquierdo despu3s la muleta izquierda y luego el pie derecho.
 - b) Deambulaci3n mediante balanceo o a "pequeños saltos": Para andar debe avanzar ambas muletas un poco hacia delante, apoyar el peso sobre ellas y saltar junto a ellas.
 - c) Deambulaci3n en 2 puntos o paso a paso: Para andar paso a paso debe avanzar la muleta derecha junto con el pie izquierdo y la muleta izquierda junto con el pie derecho.
 - 2- Para sentarse:
 - a) Retroceda hasta sentir la silla con la parte posterior de la pierna. Sostenga las dos muletas en la mano del lado afectado.
 - b) Con la mano libre, agarre el apoyabrazos de la silla.

c) Baje su cuerpo hasta la parte delantera de la silla, luego deslícese hacia atrás.

Para ponerse de pie, siga estos tres pasos en orden inverso.

3- Para subir y bajar escalones:

a) Para subir escalones debe colocar la pierna no afectada en el escalón superior y seguidamente desplazar las muletas y la pierna afectada a dicho escalón.

b) Para bajar escalones debe colocar la pierna afectada junto con las muletas en el escalón inferior y seguidamente desplazar la pierna no afectada.

RECUERDE

QUE EL OBJETIVO DE ESTAS RECOMENDACIONES ES AYUDARLE A SU UTILIZACION Y EN CASO DE DUDA PONGASE EN CONTACTO CON SU ENFERMERA DE ATENCIÓN PRIMARIA.