

Caminar con un andador (sin apoyar peso)

Su médico puede recetarle un andador si no debe apoyar peso en su pie, tobillo o pierna lesionados. Este es el período de su recuperación en el que no debe apoyar peso. Estas instrucciones le ayudarán a aprender a usar el andador.

*La pierna
afectada **no**
debe tocar el
piso en ningún
momento.*

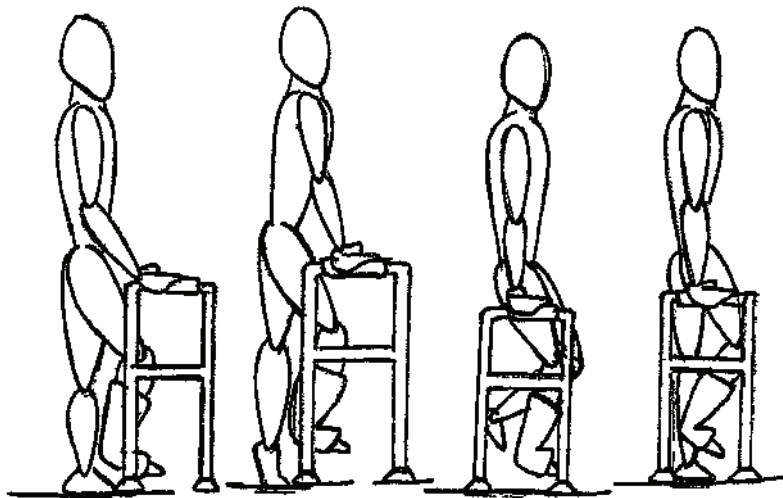
Por seguridad

- Los caminos no deben tener cables ni tapetes.
- Mantenga las escaleras despejadas.
- Use zapatos cómodos que tengan suelas de goma.
- Tenga cuidado con los animales domésticos que no hayan visto anteriormente que utiliza un dispositivo.
- Esté pendiente de sitios mojados en el piso que puedan ser resbalosos.

Caminar

1. Con ambas manos en las empuñaduras, mueva el andador hacia adelante.
2. Muévase hacia adelante acercándose al andador con la pierna sana.

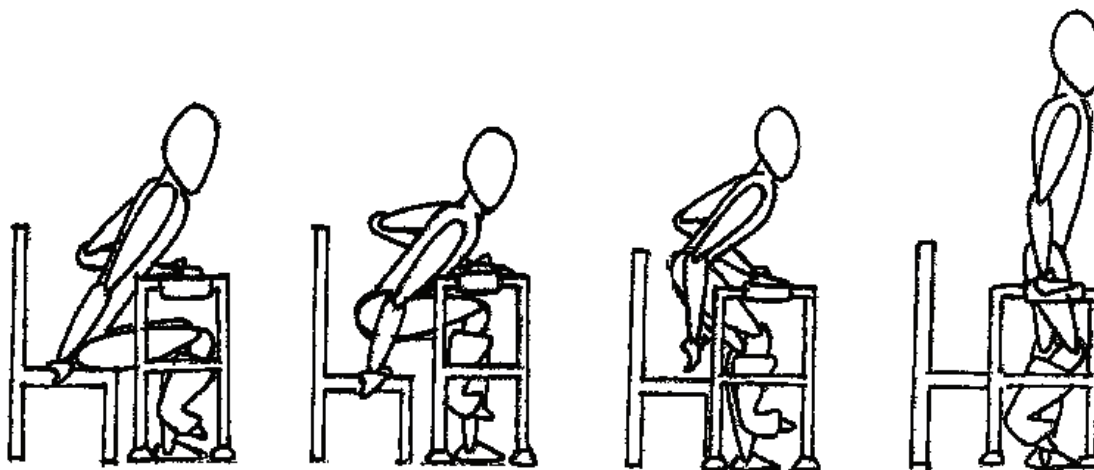
Asegúrese de que su pierna afectada *no toque* el piso en ningún momento.



Levantarse de una silla

1. Deslícese hacia adelante en su silla. Deslice la pierna afectada hacia adelante.
2. Con 1 brazo sobre la silla y el otro brazo sobre el andador, empújese para levantarse y tener una posición erguida.
3. Una vez que esté de pie, sostenga el andador. Coloque ambos brazos sobre las empuñaduras.

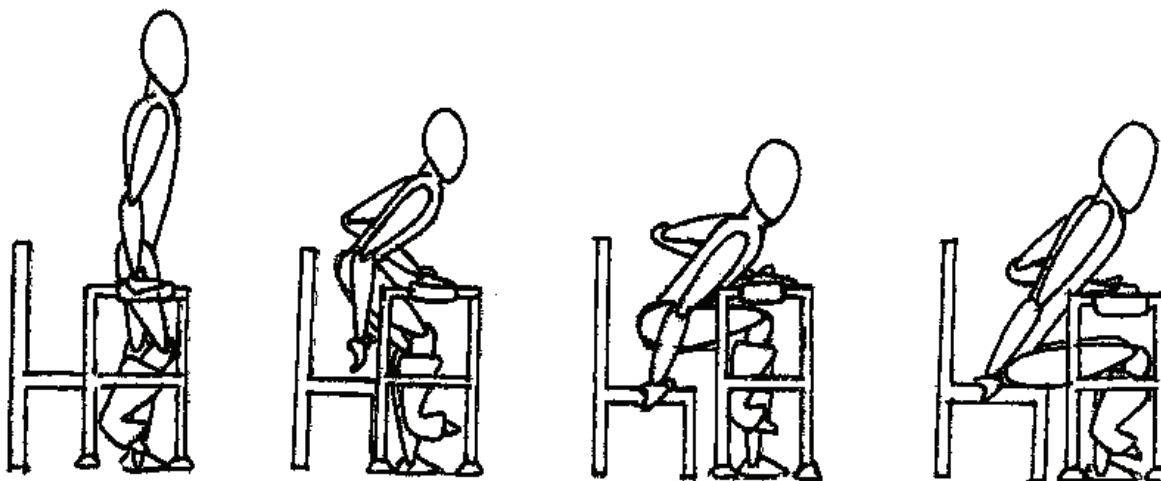
Asegúrese de que su pierna afectada *no toque* el piso en ningún momento.



Sentarse en una silla

1. Acérquese lo suficiente a la silla, de tal manera que la pueda sentir con la parte posterior de sus piernas.
2. Deslice la pierna afectada ligeramente hacia adelante.
3. Pase 1 brazo hacia atrás para sostener el reposabrazos/borde de la silla. Siéntese lentamente.

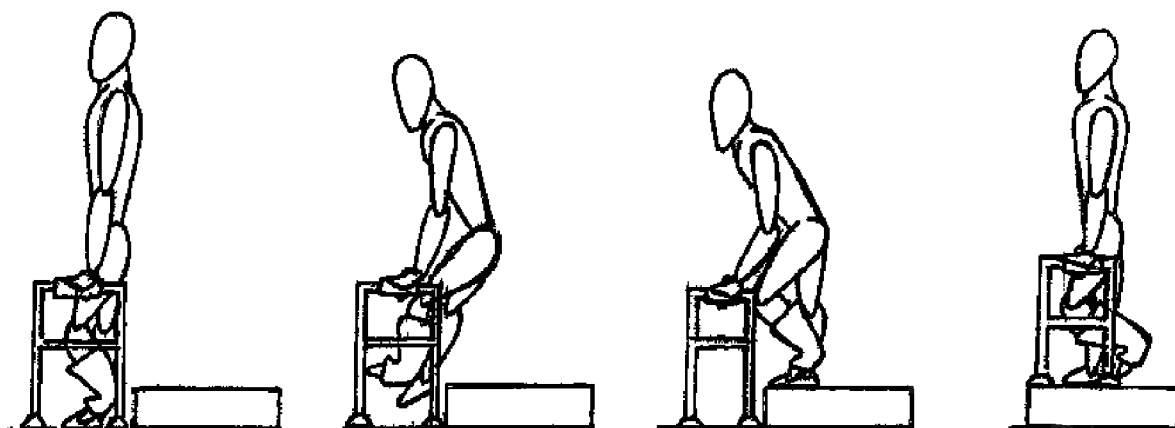
Asegúrese de que su pierna afectada *no toque* el piso en ningún momento.



Subir un escalón

1. Acérquese lo más que pueda al escalón y colóquese de espaldas.
2. Coloque la pierna afectada frente a usted.
3. Agárrese del andador con ambos brazos mientras levanta su pierna sana sobre el escalón.
4. Suba el andador al escalón.

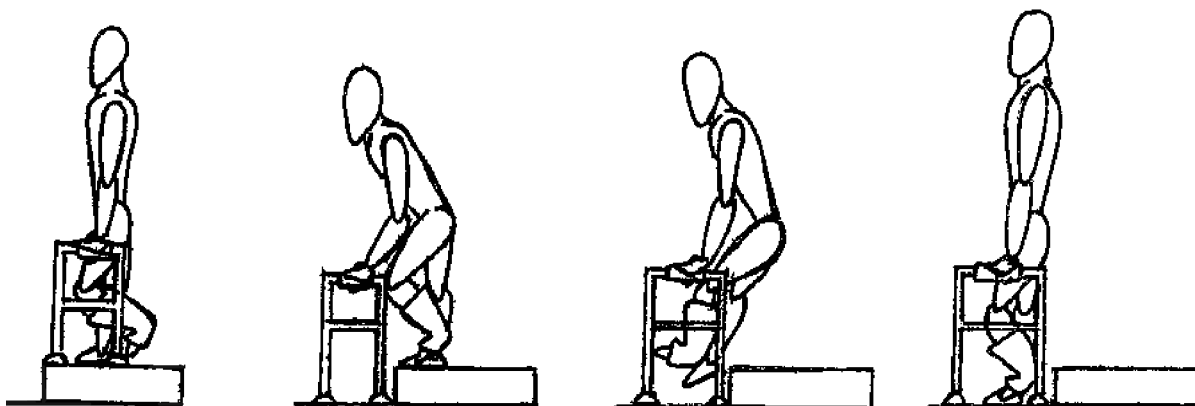
Asegúrese de que su pierna afectada *no toque* el piso en ningún momento.



Bajar un escalón

1. Acérquese al borde del escalón.
2. Coloque el andador en el piso.
3. Coloque la pierna afectada frente a usted.
4. Empuje con ambos brazos sobre el andador mientras coloca su pierna sana en el piso.

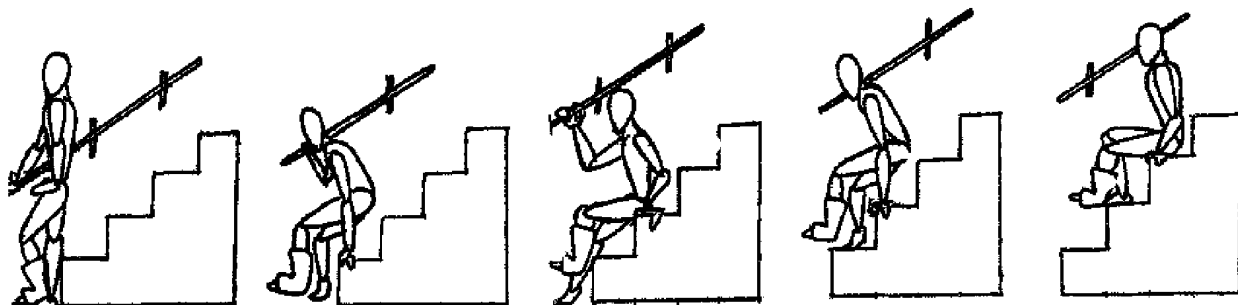
Asegúrese de que su pierna afectada *no toque* el piso en ningún momento.



Subir las escaleras

1. Coloque 1 mano sobre el barandal. Siéntese en el escalón.
2. Coloque ambas manos sobre el escalón arriba de usted. Enderece la pierna afectada frente a usted.
3. Use los brazos y la pierna sana para empujarse a subir al escalón arriba de usted.
4. Repita los pasos 1 al 3 hasta que esté en la parte superior de la escalera. Alguien debería llevar su andador hasta la parte superior de la escalera.

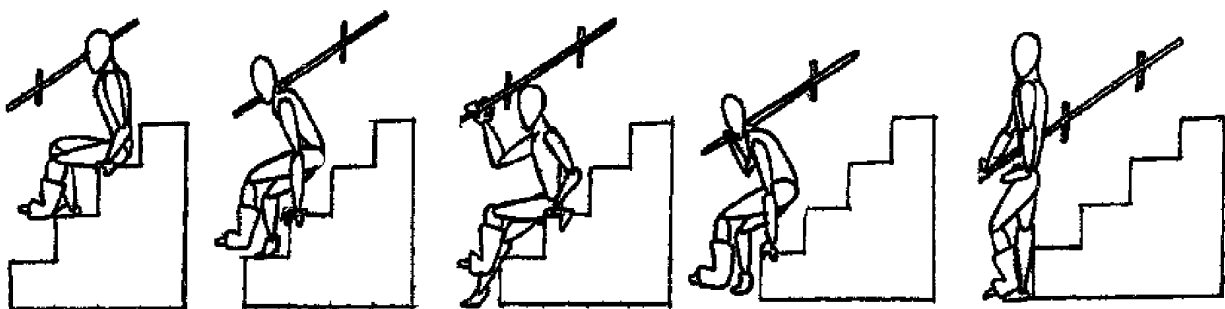
Asegúrese de que su pierna afectada *no toque* el piso en ningún momento.



Bajar escaleras

1. Coloque 1 mano sobre el barandal y siéntese en el escalón.
2. Coloque ambas manos sobre el escalón arriba de usted y enderece la pierna afectada.
3. Pase ambos brazos y su pierna sana al escalón que está debajo de usted.
4. Repita los pasos 1 al 3 hasta que esté en la parte inferior de la escalera. Alguien debería llevar su andador hasta la parte inferior de la escalera.

Asegúrese de que su pierna afectada *no toque* el piso en ningún momento.



Si tiene alguna pregunta, consulte a su fisioterapeuta.