

Ensayar el Caminar con una Andadera (NWB)

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

No toque el piso con la pierna afectada en ningún momento.

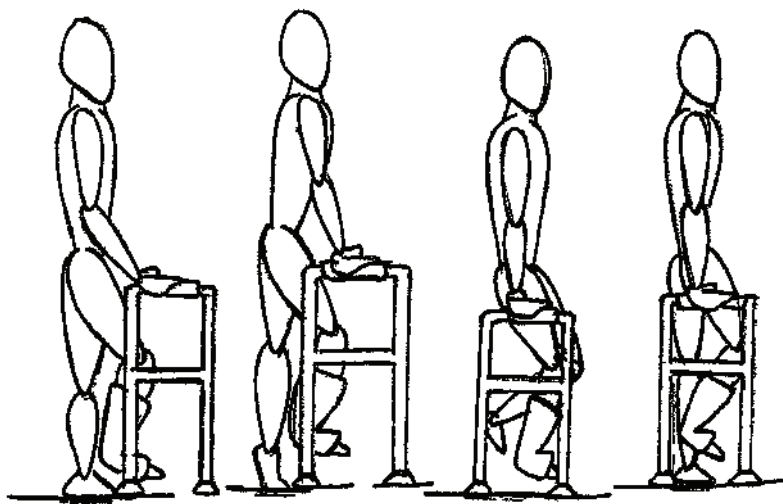
Por seguridad

- 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, haga hacia adelante la andadera.
2. Colúmpiese hacia adelante en la andadera con su pierna sana.

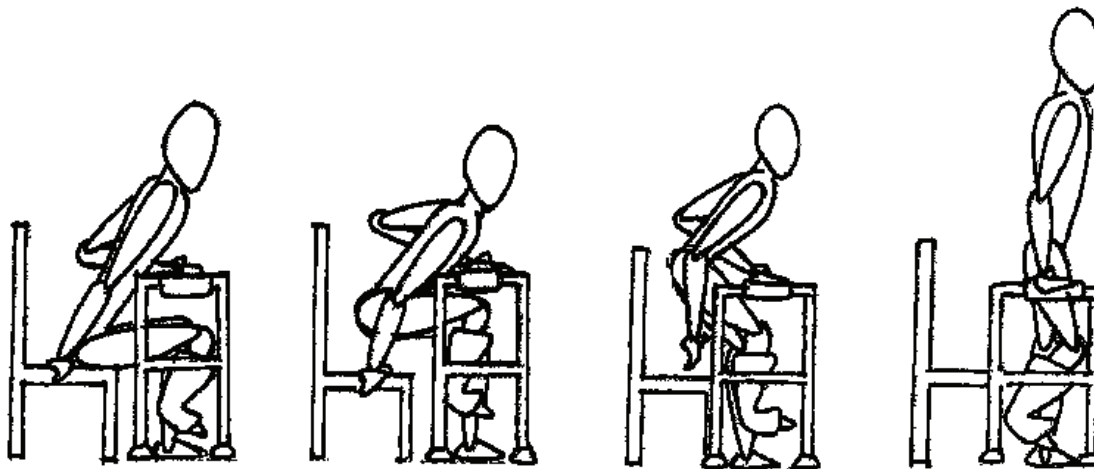
Asegúrese de que su pierna afectada *no toque* el piso en ningún momento.



Levantarse de una silla

1. Deslícese hacia adelante en su silla y luego deslice su pierna afectada hacia adelante.
2. Con un brazo sobre la silla y un brazo sobre la andadera, empújese para levantarse y tener una posición erguida.
3. Una vez que esté de pie, sostenga la andadera y coloque ambos brazos sobre las empuñaduras.

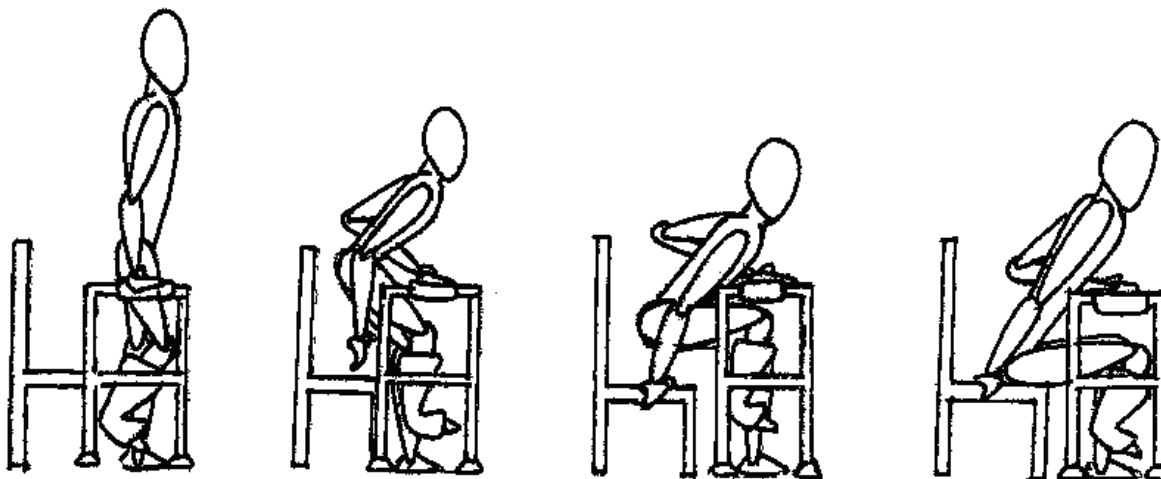
Asegúrese de que su pierna afectada *no toque* el piso en ningun momento.



Sentarse en una silla

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

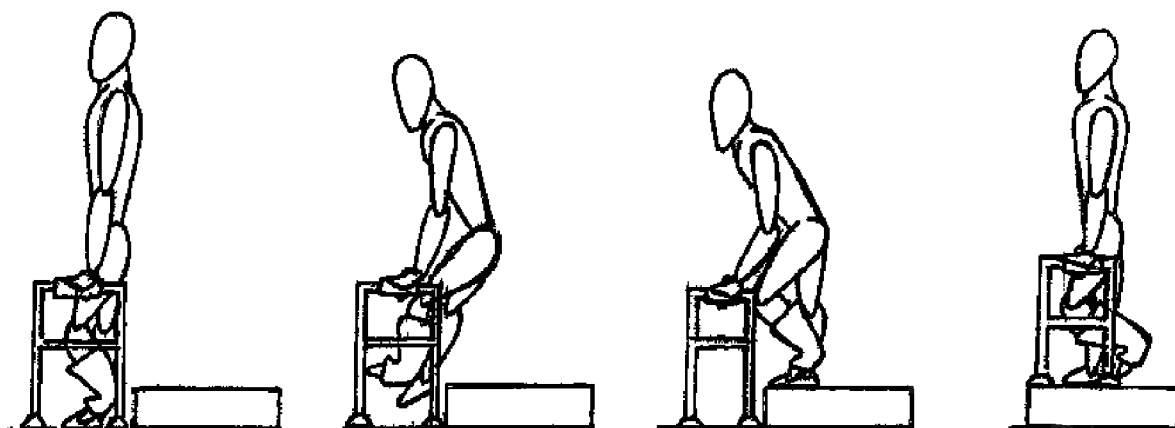
Asegúrese de que su pierna afectada *no toque* el piso en ningun momento.



Para subir un escalón en la acera

1. Retroceda al escalón lo más cerca que pueda.
2. Coloque su pierna afectada frente a usted.
3. Empuje con ambos brazos sobre la andadera mientras levanta su pierna sana sobre el escalón.
4. Pase la andadera al escalón.

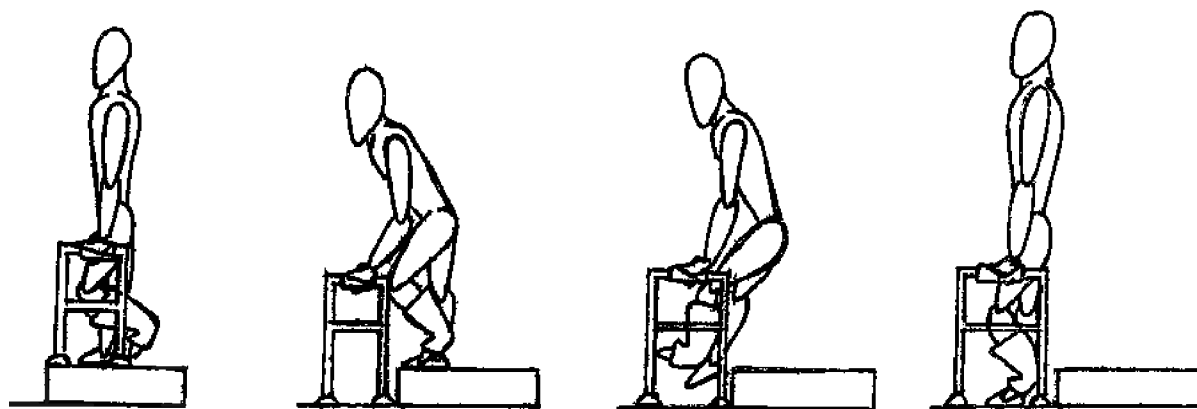
Asegúrese de que su pierna afectada *no toque* el piso en ningún momento.



Bajar un escalón en la acera

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

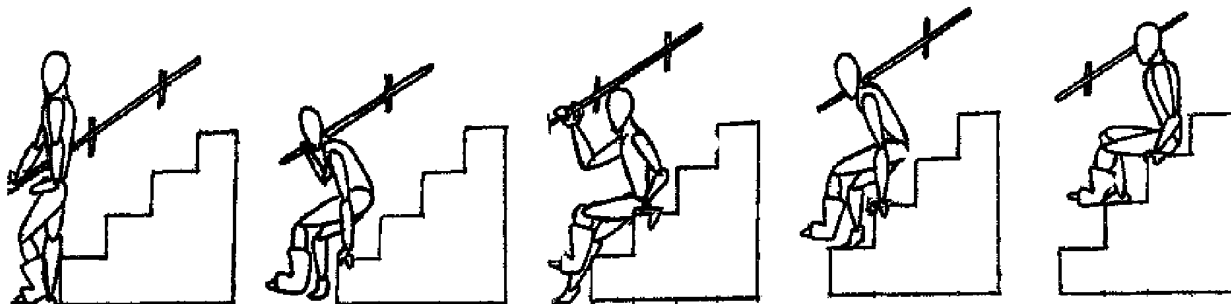
Asegúrese de que su pierna afectada *no toque* el piso en ningún momento.



Subir las escaleras

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

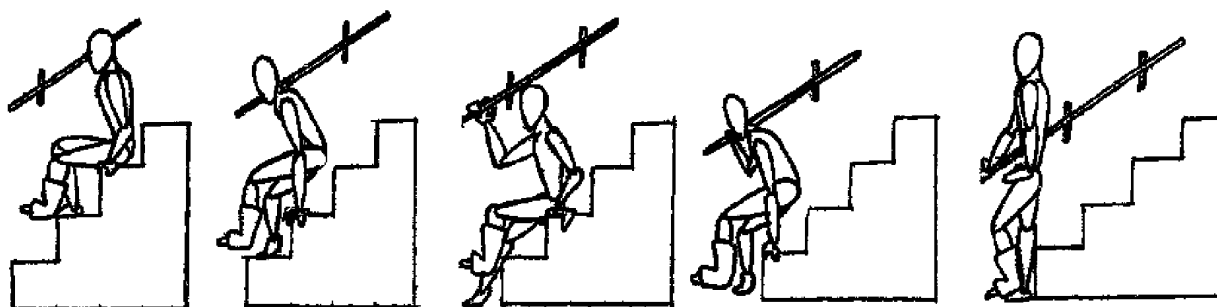
Asegúrese de que su pierna afectada *no toque* el piso en ningún momento.



Bajar escaleras

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

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



Si tiene alguna pregunta, hágasela a su fisioterapeuta.