

Bastones

Los bastones son elementos de asistencia de 1 punto de apoyo, cuyo extremo inferior puede ser único o dividirse en 3 o 4 ramas.

Ofrecen estabilidad al deambular, requieren bajo gasto energético al utilizarlos y permiten que el usuario mantenga libre el miembro superior que no manipula el elemento de ayuda marcha.



Andadores

Los andadores son elementos de asistencia de 4 puntos de apoyo, brindan mayor estabilidad al caminar que los bastones, implican mayor peso y mayor gasto energético para su uso.

Podemos optar por diferentes modelos, entre ellos encontramos:

- 4 puntos fijos o 4 ruedas articulado
- 4 puntos fijos sin ruedas sin articular
- 2 ruedas y 2 puntos fijos sin articular
- 4 ruedas sin articular con o sin asiento



Consideraciones a tener en cuenta

La elección del tipo de ayuda marcha, debe ser consensuada entre el usuario y el equipo de profesionales de la salud (traumatólogo/a, neurólogo/a, kinesiólogo/a, trabajador/a social) atendiendo a las necesidades y requerimientos de cada caso en particular.

Lo ideal es que la ayuda marcha pueda regularse en altura. Si presenta una lesión en alguno de los sus miembros inferiores, el bastón debe utilizarse del lado contrario al miembro afectado.

Tanto para el bastón como para el andador, se recomienda una ligera flexión de codo (aproximadamente 30°) lo cual permite una correcta postura y optimiza la descarga de peso en la ayuda marcha, al dar el paso.

El uso de ayuda marchas implica una descarga de peso sobre la mano con lo cual el tronco, puede ir levemente inclinado hacia adelante.

Es recomendable que las agarraderas, donde el usuario apoya sus manos, sean de un material engomado, confortable y antideslizante. Esto favorece la comodidad del apoyo, no daña la piel, y evita accidentes por deslizamientos inesperados.

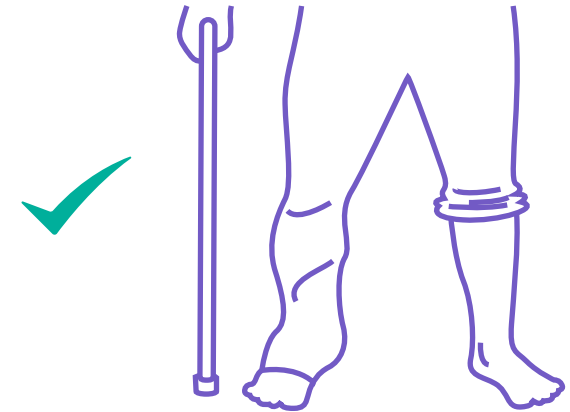
Se sugiere que las ayudas marchas reciban un mantenimiento y revisión de su estructura mensualmente.

Se recomienda chequear el buen funcionamiento y desgaste de los agarres, las ruedas y los regatones (topes engomados de los extremos de las patas).

Si el material se encuentra alterado deberá ser reemplazado por un repuesto del mismo.

Evite añadir o reemplazar por otros materiales que no sean los adecuados para su ayuda marcha.

La utilización de elementos de ayuda marcha con defectos en su estructura alteran la función de las mismas y promueven riesgo de caída.



Recomendaciones durante la marcha

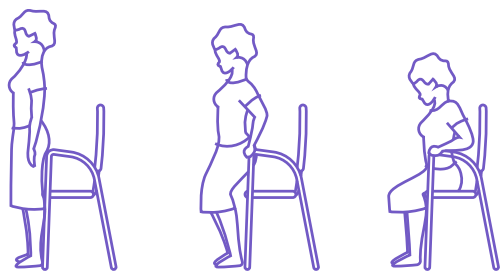
- Preste atención al terreno, mire hacia adelante.
- No sostenga la mirada sobre sus propios pies al caminar.
- Avance con la ayuda marcha utilizada y distribuya el peso corporal entre ella y su miembro inferior indemne.
- Evite alejar demasiado el ayuda marcha muy por delante de su cuerpo, pudiendo ocasionar dolor o caídas inesperadas, ya que no permite una correcta postura al caminar.
- Utilice un calzado cerrado que se ajuste a sus pies. De ser posible elija suelas antideslizantes.

Recomendaciones para sentarse y/o ponerse de pie

Se recomienda que la altura del asiento se encuentre entre 45-55cm del suelo, o contar con algún almohadón para que la superficie de sentado esté más cercana a su zona glútea y le facilite tanto el acceso al asiento como el despegue del mismo.

Al sentarse, sujetarse de los apoyabrazos o colocar una de sus manos en los bordes laterales del asiento y luego de apoyar la zona glútea, deslice hacia atrás hasta contactar la espalda con el respaldo.

Al ponerse de pie, previamente a comenzar la marcha, chequee unos segundos su posición, asegurándose un buen apoyo y equilibrio junto a su elemento de ayuda marcha.



Asientos que cuentan con apoyo brazos, permiten un agarre y acceso seguro al mismo.

Es importante que ofrezcan una posición confortable para el apoyo de la columna y que la altura de los apoyabrazos permita mantener los hombros relajados sin necesidad de tenerlos elevados, evitando posturas indeseadas.

¿Qué hacer ante un desnivel en el terreno?

Asegúrese que la totalidad de su pie apoye en la superficie a la que quiere acceder

Dé el primer paso con el miembro inferior indemne, avance con el bastón y luego su miembro inferior afectado.

Para descender en primer lugar, desciende el bastón, luego el miembro inferior afectado, y por último el miembro inferior indemne.

Tenga en cuenta que las presentes indicaciones son orientativas, se recomienda realizarlas y ponerlas en práctica junto a un profesional de la salud para ejecutarlas bajo las condiciones y requisitos de cada usuario en particular.

Acceda a más información
escaneando el código QR



Buen uso del bastón y el andador



Cuando hablamos de marcha hacemos referencia a nuestro caminar. En algún momento de nuestra vida, la misma puede verse afectada por diversas alteraciones físicas, producto de caídas, traumas, disminución de la fuerza muscular, alteración de la coordinación y el equilibrio o combinaciones entre las anteriores.

En estas circunstancias podríamos llegar a requerir de elementos que nos brinden asistencia para caminar, para acompañar nuestra recuperación o de forma definitiva para mejorar nuestro desempeño en la comunidad. A estos elementos, se lo denomina ayuda marcha.

Un profesional de la salud, será siempre quien deba evaluar e indicar el tipo de ayuda marchar que se adapte mejor a su condición de salud.

Los diferentes tipos de ayuda marcha pueden tener indicaciones muy específicas para cada usuario, por ello es muy importante consultar al profesional de salud para su prescripción. **Aquí compartimos algunos datos generales a tener en cuenta a la hora de utilizar un elemento de asistencia o de ayuda marcha.**