



INSTRUCCIÓN PARA CAMIÑAR EN DESCARGA CON **BASTÓNS**

QUE ME PASOU?

Vostede sufriu unha **LESIÓN** que lle **IMPIDE FINCAR** o peso do seu corpo na perna afectada. Para camiñar debe axudarse duns bastóns.



QUE TEÑO QUE SABER?

- **AXUSTE A ALTURA** do bastón ao nivel da cadeira.
- Use **CALZADO PECHADO** con sola de goma.
- Retire **OBXECTOS** cos que poida tropezar.
- Empregue **ALFOMBRAS ANTIESCORREGADIZAS** no chan do baño.
- Controle a **VISTA**. Use os **LENTES** para evitar tropezos.
- Controle o seu **PESO**. A obesidade non axuda á recuperación.
- Pola rúa camiñe por **SUPERFICIES CHAS**, ben asfaltadas.
- Cando so empregue un bastón úseo do lado contrario á lesión.

COMO DEBO CAMIÑAR?



Agarre os bastóns
con afouteza



Adiante os bastóns



Adiante a **PERNA**
LESIONADA



Adiante a **PERNA SA**
un pasiño por diante
da outra



COMO SUBIR E BAIXAR ESCALEIRAS?

SUBIR



Agarre os bastóns con afouteza



Suba a PERNA SA



Suba os bastóns e finque na perna sa



De último, suba a PERNA LESIONADA

BAIXAR



Agarre os bastóns con afouteza



Baixar os bastóns



Baixar a PERNA LESIONADA fíncando na perna sa



Baixar a PERNA SA

- Segundo mellor, vostede poderá EMPREGAR SÓ UN BASTÓN ou muleta.
- Nese caso debe colocala DO LADO CONTRARIO á perna operada.

Desexámoslle que se recupere axiña.

Pode encontrar e ampliar máis información na web www.ferrol.sergas.gal

