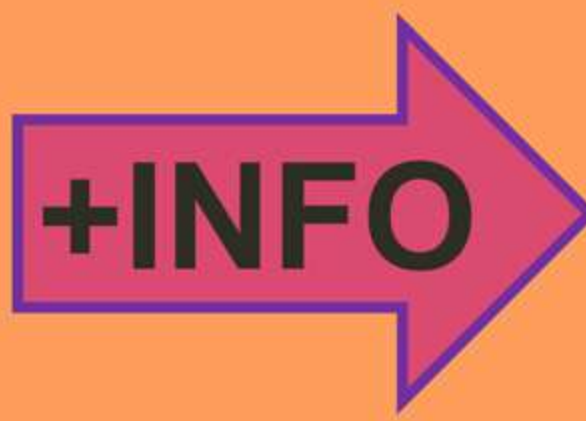


¡¡¡LLEVA LA CONTRARIA!!!



<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/cuidados-recomendaciones/cuidados-fisioterapia>

RECOMENDACIONES USO AYUDAS PARA LA MARCHA

- ✓ La ayuda se sujeta con la mano **contraria** a la pierna mala.
- ✓ Para la longitud de las ayudas se toma como referencia:



CON BASTÓN/ANDADOR

De pie:

- ✓ Distancia entre hueso de la cadera con el suelo.
- ✓ Distancia de la mano apoyada en la ayuda con el codo flexionado 10° - 15° y el suelo.



CON MULETAS AXILARES

De pie:

- ✓ Muñeca extendida, codo flexionado 20° y travesaño a 5 cms por debajo de la axila.



EN LAS ESCALERAS

Para subir: Subimos primero con el pie del lado bueno y bajamos con el pie del lado malo.



Para bajar: Bajamos primero con el pie del lado malo y después el pie del lado bueno.

