

¡¡¡LLEVA LA CONTRARIA!!!

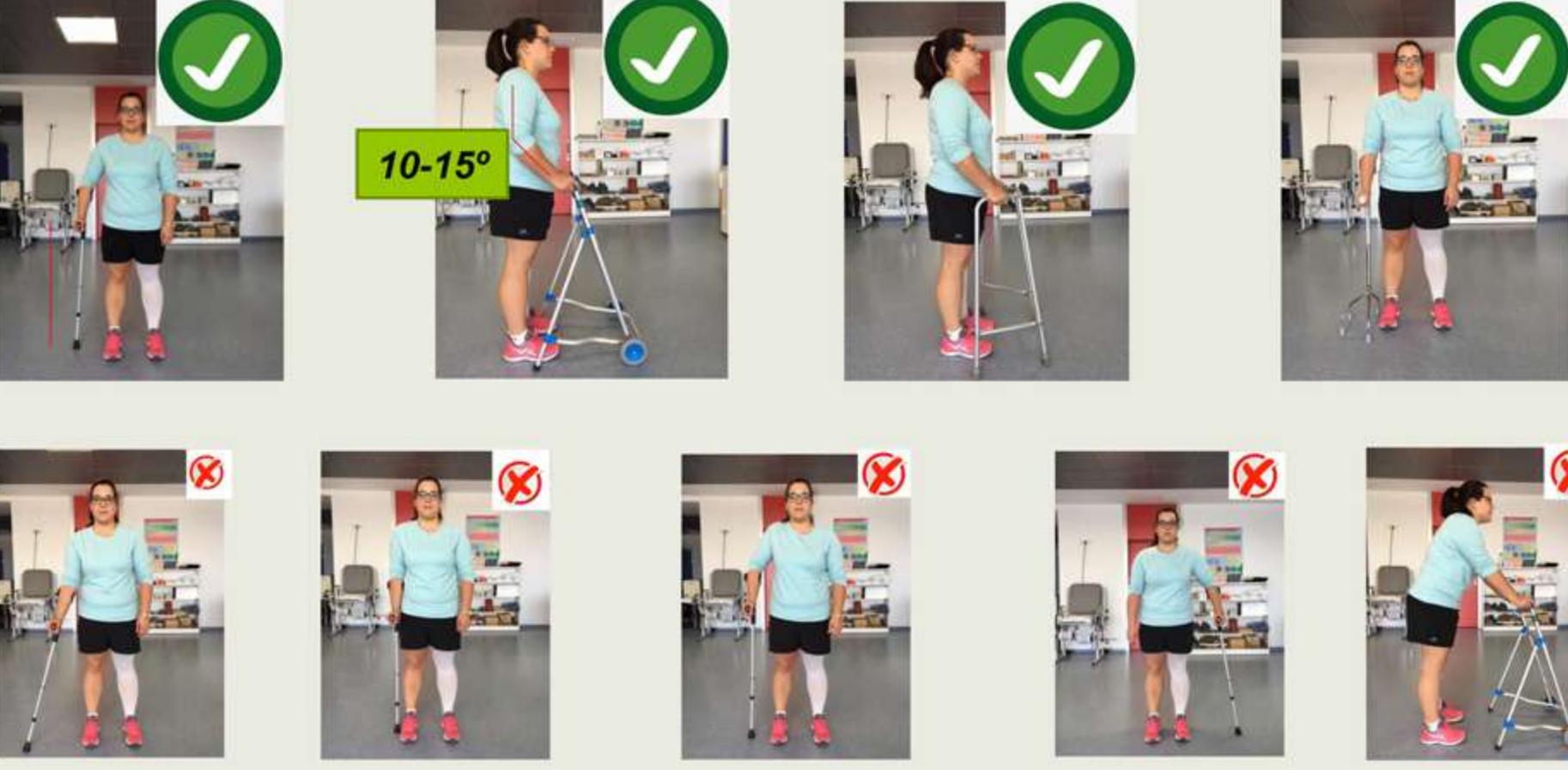
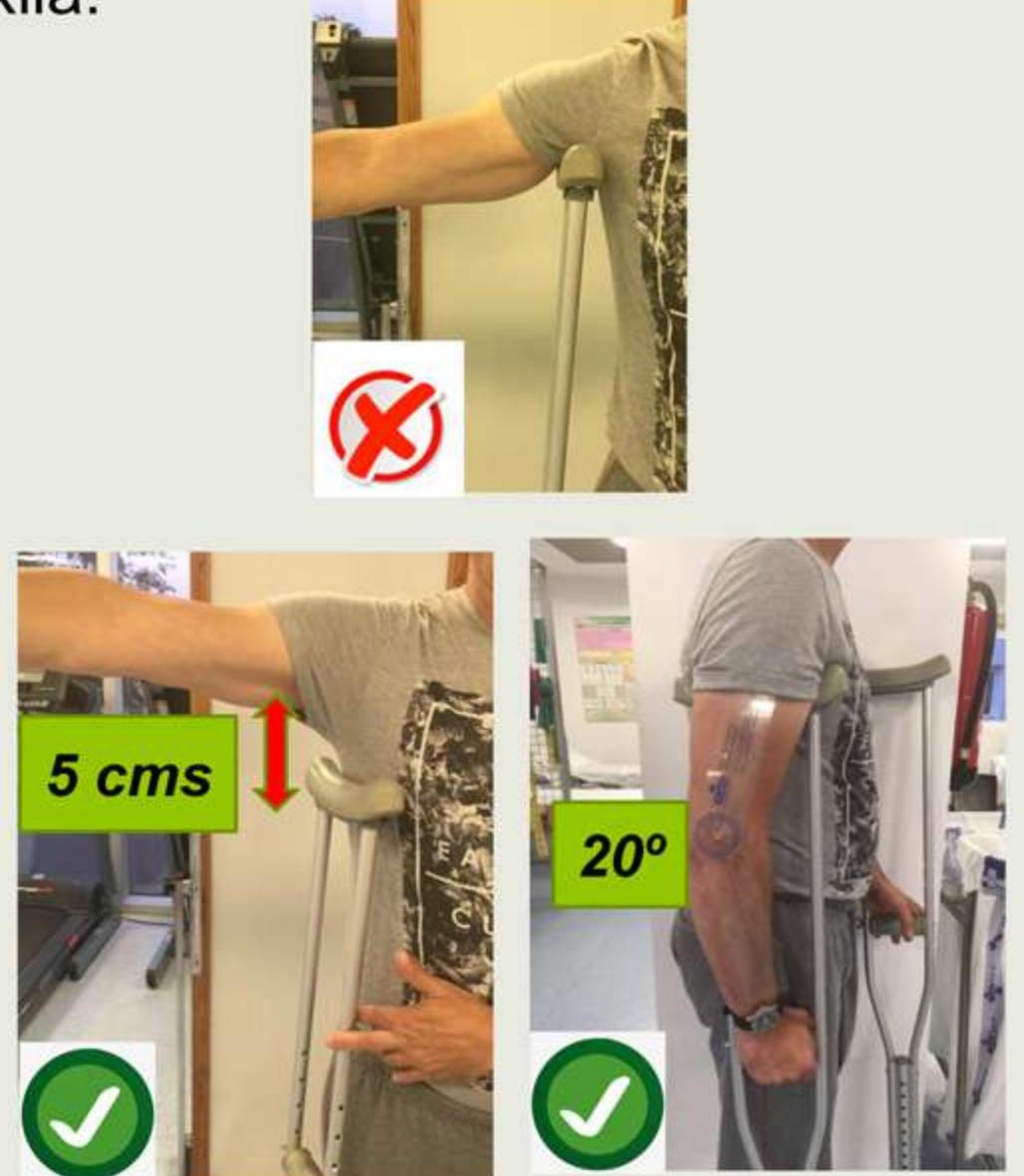


<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/cuidados-recomendaciones/cuidados-fisioterapia>

RECOMENDACIONES USO AYUDAS PARA LA MARCHA

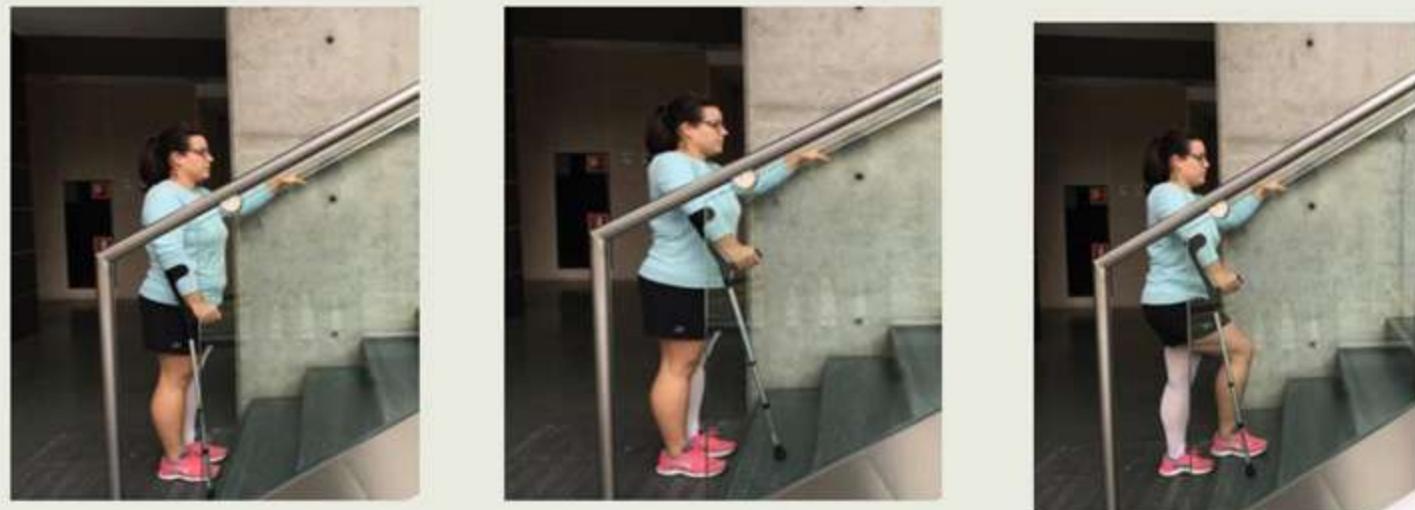
- ✓ La ayuda se sujet a la mano **contraria** a la pierna mala.
- ✓ Para la longitud de las ayudas se toma como referencia:



CON BASTÓN/ANDADOR	CON MULETAS AXILARES
<p>De pie:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 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.  	<p>De pie:</p> <ul style="list-style-type: none">✓ 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.

