

Uso correcto del bastón

Elaboró: P.T.F. Alondra Guadalupe Hernández Castillo

CRI Tlazocihualpilli

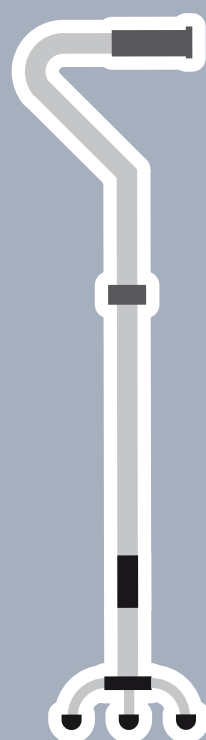
¿Qué es un bastón?

Es un dispositivo para caminar, ayuda a compensar una reducción de fuerza, amplitud de movimiento, estabilidad de las articulaciones, coordinación o resistencia. También puede reducir la carga en una articulación o un miembro dolorido. Usar un dispositivo para caminar puede ayudarle a estar más seguro e independiente en sus actividades diarias.

Tipos de bastones



Bastones curvados: suelen ser de metal o madera y con el mango curvado



Bastones con mango recto o, en "T" también denominados "muletilas": pueden ser también de madera o de metal. Son muy útiles para gente con imposibilidad de cerrar completamente la mano, hecho que le impide agarrar bien un bastón con mango curvado.



Bastón Inglés (Antebraquial/Muleta): utiliza una abrazadera que cubre el antebrazo y una empuñadura para asir con la mano.

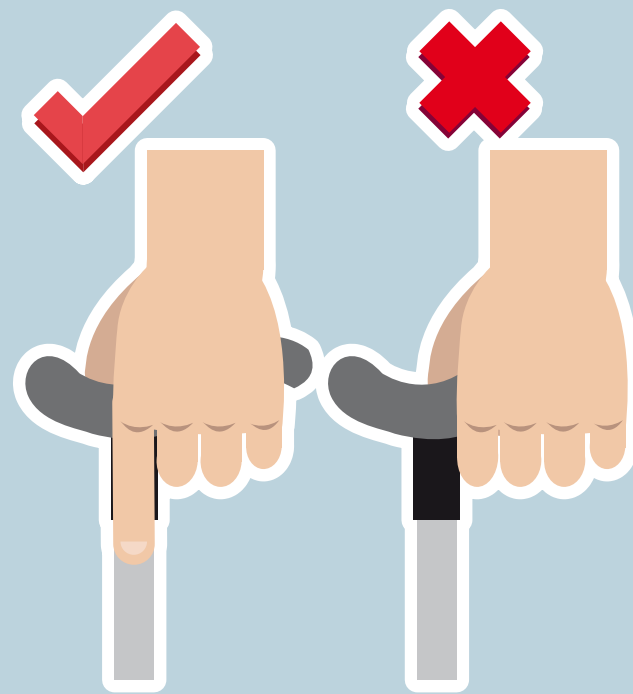
¿A qué altura debe ir el bastón?

Para saber la altura correcta debemos ponernos de manera erguida con los brazos pegados al cuerpo, colocaremos el bastón a un lado y para que la altura sea la correcta, la empuñadura del bastón debe quedar a la altura de la muñeca o de la cadera.



¿Con qué mano debo usarlo?

El bastón debe sujetarse del lado contrario de la pierna afectada.



Marcha

- Poner todo el peso en la pierna sana y luego se mueve el bastón, avanzando a una distancia adecuada con la pierna afectada
- Con el peso distribuido entre el bastón y la pierna afectada, avanzar con la pierna sana
- Apoyar el bastón firmemente en el suelo antes de dar un paso
- No colocar el bastón demasiado adelante ya que podría resbalarse

Subir escaleras

Primero sube la pierna sana, después la pierna afectada junto con el bastón.



Bajar escaleras

Primero va la pierna afectada junto con el bastón y después la pierna sana.



¿A qué altura se usa el bastón inglés?

- Es muy importante la altura de la muleta a la hora de evitar malas posturas y contracturas musculares
- La empuñadura, donde se coloca la mano, tiene que quedar a la altura de la cresta iliaca
- La parte más alta donde se apoya el antebrazo quedará unos diez centímetros por debajo del olecranon
- El bastón siempre debe colocarse en el lado contrario a la pierna afectada

Marcha con un bastón

- Se coloca el bastón en el lado contrario a la pierna afectada. La marcha se realizará en tres pasos
- Avanza primero el bastón
- Después avanza la pierna afectada, para que la sana aguante el peso del cuerpo
- Avanza por último la pierna sana



Marcha con dos bastones

- Se apoyan ambas muletas en el suelo de manera firme y segura
- Se descarga el peso del cuerpo en ellas para liberar la carga de las piernas
- Se avanzan ambas muletas a la misma altura hacia adelante
- Avanza después la pierna afectada
- Por último, avanzamos la pierna sana



Subir escaleras

Primero subimos la pierna sana al primer escalón. Después subimos la pierna afectada y al realizar esto subiremos las dos muletas a la vez al escalón.



Bajar escaleras

Bajamos primero las dos muletas al escalón. Bajamos la pierna afectada. Después la pierna sana.



SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA
EL DESARROLLO INTEGRAL
DE LA FAMILIA