

Guías de autocuidados Recomendaciones del enfermero/a y procedimiento terapéutico

28. Ayuda en la marcha

Para la ayuda en la marcha se utilizan dispositivos ortopédicos que sirven de suplemento al apoyo del cuerpo con el suelo. Estos dispositivos están indicados para:

- Mejorar el equilibrio
- Ayudar en la marcha, para facilitar el impulso de una o de las dos extremidades
- Descargar parte del peso corporal
- Suponen un ahorro energético
- Ayudan a realizar una marcha correcta

Dispositivos

- Bastón inglés. apoyo antebraquial (antebrazo)
- Muletas. Apoyo troco-axilar

Normas generales

- La abrazadera del bastón deberá estar colocada en el antebrazo.
- El taco del bastón no tiene que estar roto y deberá estar ajustado a la caña del bastón.
- Se pueden usar acolchados en la empuñadura del bastón.
- No use zapato con tacón estrecho o suela resbaladiza. No use zapatillas tipo chanclas en la pierna de apoyo.
- No mire al suelo, vista al frente.

Bastón inglés

- Son regulables en altura, para que ésta sea óptima, **la empuñadura debe quedar a la altura del trocater mayor** (aproximadamente a la altura de la muñeca, con el brazo extendido paralelo al cuerpo).
- No debe caminar agachado, ni echado hacia atrás.
- El taco del bastón deberá estar unos 8-10 cm paralelo a la pierna. (no lo aleje demasiado ni lo pegue al pie)



Un sólo bastón

- Se deberá usar en el lado contrario a la extremidad lesionada.
- El bastón se moverá por delante y paralelo a la pierna sana. Seguidamente se adelantará la pierna sana hasta la altura del bastón, y se moverá la pierna lesionada a la altura de la pierna sana.

Dos bastones

Apoyo de las dos extremidades:

- Marcha continua: Cada bastón se moverá a la par que la pierna a la que acompaña, girando el cuerpo ligeramente.
- Paso a Paso: Se avanzarán los dos bastones, seguidamente, la pierna sana hasta la altura de los bastones, y por último, la pierna lesionada.

Apoyo de una extremidad

- Marcha al paso: Avanzar los dos bastones, mover la pierna sana hasta la altura de los bastones, volver a repetir.

Muletas

Regulación

- La altura de las muletas deberá ser aproximadamente unos dos dedos de ancho por debajo de la axila.
- El apoyo de la mano deberá quedar a la altura de la muñeca (brazo relajado paralelo al cuerpo).

Apoyo

No apoyar en la axila (puede lesionar el nervio ocasionando hormigueos en las manos). Apoyar en el lateral del tórax aproximadamente 5 cm por debajo de la axila



Cómo usar los dispositivos de ayuda en:

Escaleras

- Si no tiene barandilla usar las (muletas/bastones).
- Si usa una muleta, apoye la otra mano en la barandilla.
- Si usa dos muletas deje una al acompañante, o si puede lleve las dos muletas/bastones en una mano, agarrando con la otra la barandilla (no corra riesgos. Si es necesario, pida ayuda).

Para subir

- Siempre primero la pierna sana.
- Si no puede apoyar la pierna lesionada, salte con la sana, ayudándose con los brazos (muleta/bastón y barandilla), suba la muleta.
- Repita otro peldaño.
- Si no tiene barandilla, use las dos muletas/bastones, apoyándose en ellas, salte un peldaño, suba las muletas y repita.

Para bajar

- Siempre primero la pierna lesionada junto con la muleta/bastón, (así tiene el apoyo de la muleta y la barandilla).
- Si no puede apoyar la pierna lesionada, haga la misma operación saltando con la sana (1º apoyo de la muleta/bastón en el peldaño inferior, con la otra mano agarre la baranda). Si no hay barandilla, 1º apoye las muletas/bastones en el peldaño inferior, salte con la pierna buena. Repita.

Como debe levantarse de la posición de sentado

- Con una mano sostenga la empuñadura de la muleta/bastón. Con la otra agarre con fuerza en el borde/asidero de la cama o silla de ruedas (ésta debe estar frenada).
- La otra muleta/bastón debe estar a su alcance.
- Apoye la pierna sana en el suelo, extienda la pierna lesionada hacia afuera.
- Haga impulso y póngase en pie, coloque la otra muleta/bastón.



Precauciones

Uso adecuado de calzado.

Tenga mucho cuidado con suelos húmedos o con nieve o hielo.

Todos los salientes del suelo son peligrosos (alfombras, regletas de transición, pisos irregulares).

Use con cuidado las zonas en pendiente o rampa.

Si se encuentra mareado, sin fuerzas. No use las muletas/bastones.

Mucho cuidado al abrir puertas (sobre todo con dos muletas y una pierna de apoyo). No abra las puertas con el bastón en la mano, pase el bastón/muleta a la otra mano, seguido abra la puerta, use la muleta/baston para hacer de tope y que no se cierre