

MANEJO DE ANDADOR

Servicio de Rehabilitación

Hospital Obispo Polanco

AJUSTE Y POSICIONAMIENTO

- Para regular la altura del andador, primero apóyelo en el suelo frente a usted.
- De pie frente al andador con los brazos estirados, la empuñadura debe quedar a la altura de la muñeca.
- Al caminar, el codo quedará ligeramente flexionado. Los hombros no se deben elevar.
- La espalda debe mantenerse recta, vigile que no se incline hacia delante.
- Se puede regular la altura en las barras de las empuñaduras. Asegúrese de que han quedado bien fijadas.



CÓMO CAMINAR

1. Colóquese frente al andador, a una distancia cómoda.
2. Avance un poco el andador y de el paso con la pierna mala.
3. Luego, de un paso con su pierna buena, poniéndola por delante de la otra.



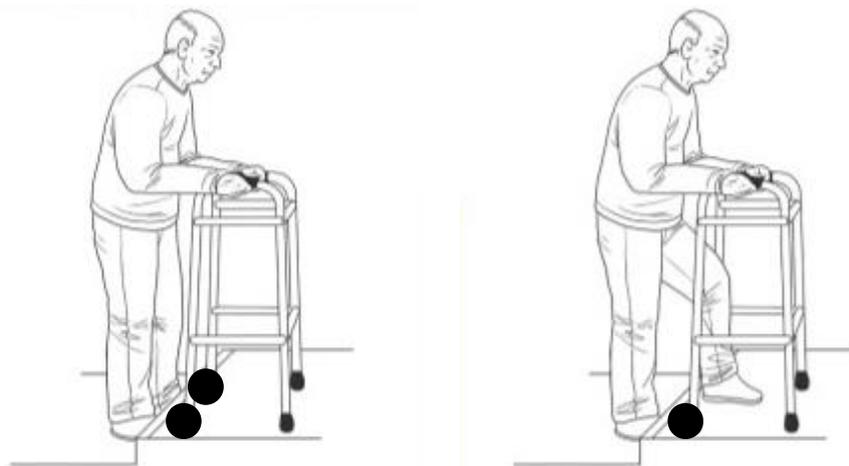
CÓMO SENTARSE

1. Retroceda hasta que con las "corvas" de las rodillas toque el borde del asiento.
2. Suelte una mano del andador y agárrese con ella al brazo de la silla. Luego, haga lo mismo con la otra.
3. Estire un poco la pierna mala hacia delante y vaya sentándose despacio, sin dejarse caer de golpe.



CÓMO SUBIR UN BORDILLO DE UNA ACERA

1. Camine hacia el bordillo hasta que las patas de delante del andador toquen con el bordillo.
2. Suba todas las patas del andador a la acera.
3. Presione el andador hacia el suelo y suba primero la pierna buena.
4. Después suba la pierna mala.



CONSEJOS DE SEGURIDAD

1. Al caminar, no pise demasiado cerca del andador porque podría caerse.
2. Mantenga la cabeza erguida y mire al frente. No mire a sus pies.
3. Camine despacio.
4. Al cruzar un paso de cebra con semáforo asegúrese de que le da tiempo a cruzar con calma.
5. Tenga cuidado con los obstáculos que pueda haber por el suelo y la calle.

En caso de duda, puede consultar con el Servicio de Rehabilitación llamando al teléfono del Hospital Obispo Polanco: 978 65 40 00