

Selección y uso de una caminadora

Cómo ajustar la caminadora adecuadamente

La altura correcta de una caminadora se mide desde la muñeca al suelo. Para medir una caminadora:

- Use los zapatos que utiliza regularmente y mantenga el brazo con una inclinación del codo de 20 a 30 grados. (Si la parte superior del brazo está en la posición 12:00 horas, la mano indica las 5:00.)
- Pídale a alguien que mida la distancia desde la muñeca al suelo. Esta medida debería ser igual a la distancia desde el punto donde el hueso de la pierna penetra en el acetábulo hasta el suelo.
- Si es necesario, ajuste la caminadora hasta que coincida con la medida. La mayoría de las caminadoras se ajustan presionando los botones que tienen a cada lado y deslizando el tubo a la nueva longitud hasta que estos queden fijos en el punto deseado.
- Si no se siente cómodo con la caminadora, pídale a su médico o fisioterapeuta que la ajuste.

Uso de la caminadora en forma segura

Para usar en forma segura la caminadora:

1. Desplace la caminadora un paso adelante de usted. Apoye la caminadora firmemente en el suelo. No coloque la caminadora demasiado adelante de usted ya que ésta podría resbalarse.
2. Inclínese un poco hacia adelante y sosténgase de los brazos de la caminadora a modo de apoyo.
3. Dé un paso.
4. Repita el ciclo: Apoye la caminadora firmemente en el suelo (o desplácela adelante de usted) y luego dé un paso.

***Uso de la
caminadora en
forma segura
(continuación)***

Las puntas de goma antideslizantes permiten evitar los resbalones. Revise las puntas con frecuencia y cámbielas si se ven desgastadas. (En superficies alfombradas, colocar pelotas de tenis cortadas por la mitad en las puntas de goma puede contribuir a facilitar el movimiento).

Descargo de responsabilidades: esta información no pretende sustituir la atención profesional. Debe consultar a su médico para obtener información personalizada.