

Uso adecuado del caminador

Hospital Infantil Universitario de San José

Qué es un caminador?

Es un dispositivo de tipo ortopédico que le ayuda a balancearse o a descargar el peso de las piernas cuando camina, ganando independencia, autonomía y seguridad, su fisioterapeuta o médico le dirán si al caminar debe apoyar todo o una parte de su peso corporal.

Lea con atención las siguientes indicaciones para el uso adecuado de su caminador:

MANEJO DEL CAMINADOR



Partes del caminador

1. Empuñadura.
2. Estructura.
3. Pie de apoyo.
4. Contera.

Ajuste del caminador

- ▶ Verifique que el caminador esté a la altura de su cadera.
- ▶ Cerciórese que estas estén fijas al mismo nivel y asegúrese que los cuatro agujeros del ajuste del caminador estén a la misma altura para que el caminador quede nivelado.
- ▶ Recuerde que los botones deben resaltar a través de los agujeros de ajuste de altura, esto asegura que están bloqueados.



Ajustar a la altura de la cadera

Al caminar y/o desplazarse

- ▶ Cerciórese de que las conteras del caminador estén al nivel del suelo.
- ▶ Coloque el caminador a una distancia cómoda delante de usted.
- ▶ Usando sus brazos de apoyo, camine apoyándose en la empuñadura, recuerde no apoyarse contra la barra delante del caminador, esto puede hacer que pierda el equilibrio.



Apóyese en la empuñadura

Al sentarse y levantarse

- ▶ Córrase completamente hacia atrás hasta tocar la superficie en donde va a sentarse (preferiblemente con brazos de apoyo).
- ▶ Retire el caminador, apóyese sobre los brazos de la silla y siéntese.
- ▶ Al levantarse, acerque el caminador, apóyese en los brazos de la silla y lentamente póngase de pie, coloque sus manos sobre la empuñadura del caminador e inicie el desplazamiento.



Apóyese en los brazos de la silla

Recomendaciones generales

- ▶ Verifique que el caminador esté cerca de usted.
- ▶ Revise que la contera del caminador no este rasgada o dañada, de lo contrario realice el cambio antes de usarlas.
- ▶ Si su caminador es plegable, ábralo y mueva las estructuras laterales hacia afuera hasta escuchar el seguro activarse, afirmando que está bloqueado.
- ▶ Si usa un caminador con ruedas delanteras, verifique que las conteras posteriores estén apoyadas completamente en el suelo.



Caminador de ruedas plegable



Caminador de ruedas delanteras

Recomendaciones para el adulto mayor

- ▶ Verifique que el andador esté adaptado a la persona mayor, regulando siempre su altura.
- ▶ Es necesario que el adulto mayor cuente con la fuerza en brazos necesaria para su movilización, ya sea levantar el andador o empujarlo.



Informes

Servicio de Rehabilitación

PBX: 4377540 - 2501583 • Ext: 1175



HOSPITAL INFANTIL UNIVERSITARIO DE SAN JOSÉ

Manos cálidas y confiables

www.hospitalinfantildesanjose.org.co