



## REHABILITACIÓ FUNCIONAL

### Caminar amb el seu familiar



#### INDICACIONS:

##### ELS 5 PUNTS MÉS IMPORTANTS QUE HA DE SABER ABANS DE CAMINAR AMB EL SEU FAMILIAR

1. Demanar al professional si pot ajudar el seu familiar a aixecar-se i caminar amb ell, i quantes persones es requereixen per fer-ho.
2. Preguntar quina ajuda tècnica utilitza (caminador, crosses, bastó, fèrules, etc.)
3. És indispensable que el pacient porti calçat adequat (preguntar-ho al terapeuta). Si el pacient ho requereix, utilitzar un cabestrell per subjectar el braç que no pot moure.
4. Ha de CAMINAR amb el pacient, NO ARROSSEGAR-LO.
5. **Per a asseure'l, assegurar-se que la cadira estigui frenada. Aproximar el pacient el més a prop possible a la cadira de rodes.**



#### OBSERVACIONS:

##### CAMINAR AMB UN PACIENT QUE UTILITZA UNA CROSSA O CAMINADOR

- Col·locar els frens de la cadira de rodes.
- Apartar els recolzapeus cap a fora.
- Demanar al pacient que llisqui el maluc cap endavant.
- Procurar que els peus quedin ben recolzats a terra.
- Col·locar l'ajuda tècnica (crossa, caminador) a prop de vostè.
- Situar-se enfront del pacient, passar els braços per sota de les seves aixelles i agafar la seva esquena. Procurar conservar una postura recta amb els genolls doblegats.<sup>1</sup>

1.





- Comptar fins a tres i incorporar el pacient. Incentivar al familiar a que faci l'esforç necessari per posar-se dempeus.
- Per caminar, col·locar-se darrere del pacient, posar les mans a la seva cintura i començar a caminar.<sup>2</sup>
- Si el familiar s'entrebanca, intentar acostar-lo cap a un mateix per minimitzar riscos.

### CAMINAR AMB UN PACIENT QUE REQUEREIX DUES PERSONES

- Col·locar els frens de la cadira de rodes.
- Apartar els recolzapeus cap a fora.
- Les dues persones s'han de col·locar a cada costat del pacient. Acompanyar el seu tronc cap endavant.
- Passar un braç per sota de l'aixella i l'altra mà col·locar-la a la cintura del pantaló.
- Ajudar a aixecar el pacient. Esperar que s'estabilitzi i començar a caminar.<sup>3</sup>

No estirar els braços del pacient, aquests han de servir únicament de recolzament.

### PUJAR I BAIXAR ESCALES

- Preguntar als terapeutes si pot practicar aquesta activitat. És una activitat que requereix destresa per part d'ambdós.
- Per pujar, col·locar-se darrere del pacient. Primer pujar l'extremitat no afectada assegurant-se de col·locar tota la planta del peu dins de l'esglaó. El pacient pot anar agafat de la barana.<sup>4</sup>
- Per baixar, col·locar-se davant del pacient i indicar-li que baixi primer l'extremitat afectada.<sup>5</sup>

2.



3.



4.



5.



Anotacions:

---

---

---

---