



REHABILITACIÓN FUNCIONAL

Caminar con su familiar



INDICACIONES:

LOS 5 PUNTOS MÁS IMPORTANTES QUE DEBE SABER ANTES DE CAMINAR CON SU FAMILIAR

1. Pedir al profesional si puede ayudar a su familiar a levantarse y caminar con él, y cuántas personas hacen falta para ello.
2. Preguntar qué tipo de ayuda técnica utiliza (andador, muletas, bastón, férulas, etc.).
3. Es indispensable que el paciente lleve calzado adecuado (preguntarlo al terapeuta). Si el paciente lo requiere, utilizar un cabestrillo para sujetar el brazo que no puede mover.
4. Tiene que CAMINAR con el paciente, no ARRASTRARLO.
5. **Para sentarlo, asegurarse de que la silla esté bien frenada. Aproximar al paciente lo más cerca posible a la silla de ruedas.**



OBSERVACIONES:

CAMINAR CON UN PACIENTE QUE UTILIZA UNA MULETA O ANDADOR

- Colocar los frenos de la silla de ruedas.
- Apartar los reposapiés hacia fuera.
- Pedir al paciente que deslice la cadera hacia delante.
- Procurar que los pies queden bien apoyados en el suelo.
- Colocar la ayuda técnica (muleta, caminador) cerca de usted.
- Situarse delante del paciente, pasar los brazos por debajo de sus axilas y coger su espalda. Procurar conservar una postura recta con las rodillas dobladas.¹

1.





- Contar hasta tres e incorporar al paciente. Incentivar al familiar a que haga el esfuerzo necesario para ponerse de pie.
- Para caminar, colocarse detrás del paciente, poner las manos en su cintura y empezar a andar.²
- Si el familiar se tropieza, intentar acostarlo hacia uno mismo para minimizar riesgos.

CAMINAR CON UN PACIENTE QUE NECESITA DOS PERSONAS

- Colocar los frenos de la silla de ruedas.
- Apartar los reposapiés hacia fuera.
- Las dos personas tienen que situarse a cada lado del paciente. Acompañar su tronco hacia delante.
- Pasar un brazo por debajo de la axila y la otra mano colocarla en la cintura del pantalón.
- Ayudar al paciente a levantarse. Esperar que se estabilice y comenzar a caminar.³

No estirar los brazos del paciente, estos tienen que servir únicamente como apoyo.

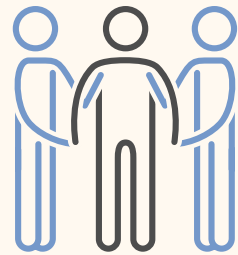
SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

- Preguntar a los terapeutas si puede practicar esta actividad. Es una actividad que requiere destreza por parte de ambos.
- Para subir, colocarse detrás del paciente. Primero, subir la extremidad no afectada asegurándose de colocar toda la planta del pie dentro del escalón. El paciente puede ir cogido de la barandilla.⁴
- Para bajar, colocarse delante del paciente e indicarle que baje primero la extremidad afectada.⁵

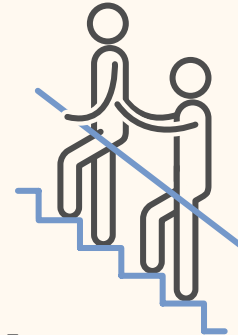
2.



3.



4.



5.



Anotaciones:
