

Cómo escoger una ayuda para la marcha

Cuando una persona tiene dificultades para caminar ya sea por una lesión, falta de fuerza o pérdida de equilibrio es posible que utilizar una ayuda para la marcha mejore su calidad de vida. Existen varias opciones en el mercado:

BASTÓN



MULETAS



ANDADOR



Veamos cuándo escoger cada uno

BASTÓN

Son la opción ideal para las personas que necesitan un apoyo mínimo ya sea por una pequeña pérdida de fuerza en un miembro inferior o una leve afectación del equilibrio. Es importante adaptarlos a cada persona, la empuñadura debe quedar a la altura de la cadera, permitiendo caminar recto y con el codo en posición neutra



Bastones sencillos: son los clásicos bastones de madera. Es importante tener en cuenta que puede ser necesario llevarlos a cortar para adaptarlos a la persona



Bastones regulables en altura. Son de materiales más ligeros, generalmente aluminio y se adaptan más fácilmente



Bastones de empuñadura ergonómica: el diseño del agarre se adapta a la anatomía de la mano lo que distribuye mejor el apoyo. Diferencia entre zurdos y diestros



Bastones cuadrípodas: Da mayor estabilidad y permite un mayor soporte gracias a su superficie de apoyo aumentada, aunque son menos útiles para su uso en terrenos irregulares

MULETAS

Ante situaciones que requieran una descarga de peso de las extremidades inferiores escogeremos las muletas. Por eso son la opción ideal ante cirugías o lesiones agudas. Es importante tener en cuenta que requieren fuerza y coordinación en miembros superiores y tronco. Los tipos más comunes son:



Muletas de antebrazo o bastones ingleses: Son las más comunes, ofrecen soporte desde el antebrazo para repartir el peso entre este y las muñecas. Deben ser regulables en altura para que el apoyo de la mano quede a la altura de la cadera y el apoyo del antebrazo unos 5 cm por debajo del codo



Muletas axilares: Solo se recomiendan para personas con problemas en hombro, muñeca o temblor importante que dificulte el uso de una muleta de antebrazo. Es importante no usarlas por tiempo prolongado por riesgo de compresión nerviosa en axila

ANDADORES

Los andadores proporcionan un nivel de estabilidad muy alto. Son la mejor opción ante debilidad de ambos miembros inferiores o alteraciones graves del equilibrio sobre todo en personas de edad avanzada. Son regulables en altura para que la persona pueda caminar erguida y apoyar su peso en el andador.



Andador estándar (sin ruedas):
Proporciona mucha estabilidad pero para avanzar es necesario levantarlo completamente por lo que es necesaria fuerza y coordinación en brazos

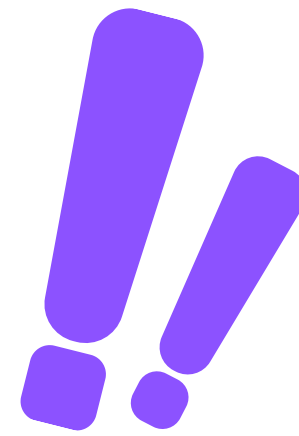


Andador con ruedas delanteras:
Representa el equilibrio perfecto entre estabilidad y movilidad. Las dos ruedas frontales facilitan el movimiento hacia delante y las patas traseras actúan de frenos cuando la persona se apoya



Andador de 4 ruedas o Rollator: Es la opción de mayor movilidad pero requiere más control por parte del usuario. Dispone de frenos manuales, asiento para descansar y cesta portaoobjetos

CONSEJOS DE USO



- Siempre debemos consultar a un profesional sanitario sobre qué tipo de ayuda es mejor y cómo hacer la transición de una a otra
- Cuando usamos un sólo bastón o muleta , debemos llevarla en el lado contrario al miembro inferior lesionado
- Cuando debamos hacer descarga de peso de uno de los miembros inferiores haremos una marcha en tres puntos: primero avanzará la ayuda técnica (andador o dos muletas), después el miembro inferior afectado y por último el sano
- Para subir escaleras, primero lo hará el miembro inferior sano, después las muletas y por último el miembro afectado.
- Para bajar escaleras el orden se invierte: primero las muletas, después miembro afectado y para finalizar el sano
- Se debe revisar periódicamente que los apoyos de las ayudas estén en buen estado para evitar accidentes
- Es importante evaluar el entorno en el que se va a usar la ayuda técnica para escoger la opción más adecuada, por ejemplo es importante tener en cuenta que los andadores no salvan escaleras por lo que en este caso deberemos valorar otra opción