

Selección y uso de un bastón

¿Cómo ajustar el bastón adecuadamente?

La longitud correcta de un bastón se mide desde la muñeca al suelo. Para medir un bastón:

- ☐ Use los zapatos que utiliza regularmente.
- ☐ Mantenga el brazo con una flexión del codo de 20 a 30 grados.
- ☐ Pídale a alguien que mida la distancia desde la muñeca al suelo. Esta medida debería ser igual a la distancia desde la altura de la cadera hasta el suelo.
- ☐ Si es necesario, ajuste el bastón hasta que coincida con la medida.
- ☐ Los bastones de madera se pueden cortar con una sierra pequeña. Retire la punta de goma, mida el bastón desde el extremo superior del mango hasta la longitud deseada, corte el bastón y vuelva a colocar la punta de goma.
- ☐ Los bastones de aluminio se ajustan presionando un botón y deslizando el tubo a la nueva longitud hasta que el botón quede fijo en el punto deseado.



Uso del bastón en forma segura

A menos que se indique lo contrario, use el bastón en el **lado opuesto** de la pierna lesionada o más débil. Para usar en forma segura el bastón:

1. Ponga todo el peso en la pierna "buena" y luego mueva el bastón, avanzando a una distancia adecuada con la pierna "mala".
2. Con el peso distribuido entre el bastón y la pierna "mala", avance con la pierna "buena".
3. Apoye el bastón firmemente en el suelo antes de dar un paso. No coloque el bastón demasiado adelante de usted ya que éste podría resbalarse.

Las puntas de goma antideslizantes permiten evitar los resbalones. Revise las puntas con frecuencia y cámbielas si se ven desgastadas. Puede comprar estas puntas en farmacias o tiendas de artículos ortopédicos. Si no se siente cómodo con el bastón, pídale a su kinesiólogo que lo ajuste.