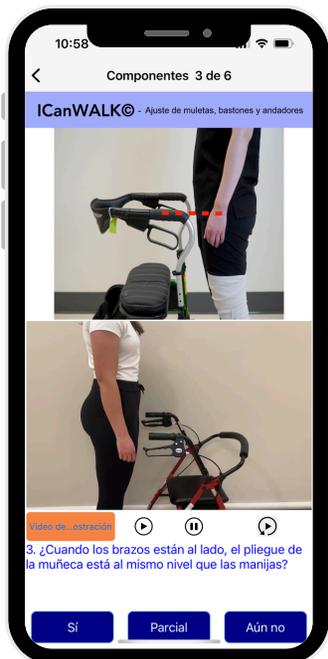


# ¡Aprende más habilidades con nuestra aplicación!

Desarrollamos una aplicación interactiva basada en video para ayudar a enseñar a los usuarios de ayudas para caminar cómo adaptarse y caminar con sus dispositivos.

Se llama ICanWALK©

ICanWALK© está disponible a través de la descarga de la aplicación MOVE Improve® en Apple App Store y Google Play Store.



## ¿Te interesa saber más?



Web: <https://icanwalk.info>

X: @mobilitybetter

Instagram: @bettermobilitylab

Referencias:

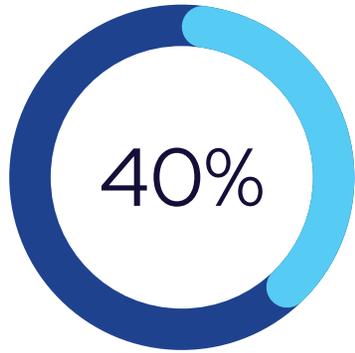
1. Yeoh et al. Foot & Ankle Orthop 2021
2. Rahman et al. Foot Ankle Orthop 2020
3. Hegeman & Huh. Foot & Ankle Int 2024

## ¿Cómo ajusto mi patinete de rodilla?

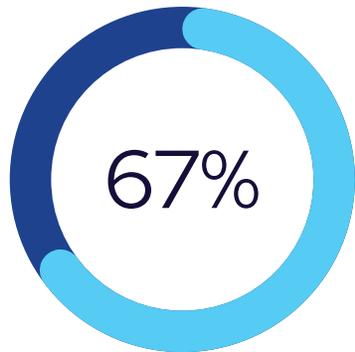
Un recurso para los usuarios de patinetes

Creado por Jose Uriel Perez (MBT, BHSc), Ranita Manocha (MD, MSc), & el ICanWALK© Grupo de Participación de Usuarios

# El Problema:



El 40% de los pacientes se cayeron mientras usaban un patinete de rodilla<sup>1</sup>

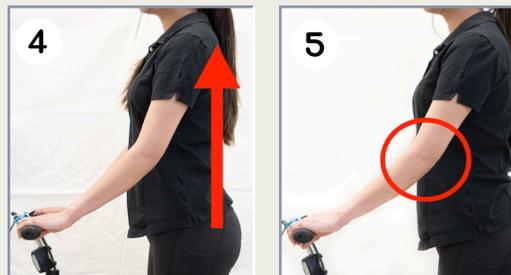


El 67% de los pacientes no reciben capacitación formal antes de usar sus patinetes<sup>1</sup>

# Cómo ajustar tu patinete de rodilla:<sup>3</sup>

1. Usa zapatos de suela plana.
2. Deja que tus brazos cuelguen a los lados. El pliegue de la muñeca debe estar a la altura del manillar.
- 3a. Coloque la pierna lesionada sobre el cojín, con la rodilla doblada a 90°.
- 3b. En el lado de la pierna lesionada, la cadera debe estar directamente sobre la rodilla.
4. Tu espalda debe estar recta.
5. Al sujetar el manillar, los codos deben estar ligeramente flexionados.

*Tenga en cuenta que estas son solo pautas generales y no constituyen un consejo médico. Hable con su proveedor de atención médica para asegurarse de que esto se aplique a su condición.*



El 53% de los cirujanos ortopédicos informaron que al menos 1 de sus pacientes sufrió una lesión relacionada con el patinete de rodilla. El ajuste seguro del scooter de rodilla puede prevenir lesiones.<sup>2</sup>

*“Es muy fácil obtener [ayudas para caminar]... pero lo que no hay es un ajuste personalizado o soportes sobre cómo usarlos.”*

-Matt

*“Quiero aprender fácilmente a usar [mi ayuda para caminar] para no caer en hábitos peligrosos que causen problemas físicos futuros.”*

-Mary

(O'Brien et al., 2024)