

¡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.



(Imagen de Creative Commons)



¿Te interesa saber más?



Web: <https://icanwalk.info>

X: @mobilitybetter

Instagram: @bettermobilitylab

Referencias:

1. Grigoletto et al. Int J Environ Res Public Health 2022
2. Hawke & Jensen. Wilderness Environ Med 2020
3. Russo et al. J. Funct Morphol Kinesiol 2023
4. Hansen. et al. J Strength Cond Res 2009

¿Cómo ajusto mis bastones para caminar?

Un recurso para las usuarios de bastones

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

Bastones para caminar:

El senderismo con bastón ha ido ganando popularidad como modo de actividad física¹



Los bastones para caminar ayudan a fortalecer los músculos de los brazos y pueden ayudar a aumentar el equilibrio²

En comparación con caminar sin ayuda, caminar con bastones aumenta la absorción de oxígeno, la frecuencia cardíaca y el gasto calórico²

Cómo ajustar los bastones para caminar:⁴

1. Usa zapatos de suela plana.
2. Coloque las correas de muñeca de manera cómoda y ajustada alrededor de su muñeca.
3. Las puntas de los bastones deben estar de 5 a 8 cm (2 a 3 pulgadas) delante del dedo meñique.
4. Mantén los codos pegados al cuerpo.
5. Los codos deben estar doblados a 90°.

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.



(Imagen de Creative Commons)

Es importante ajustar las ayudas para caminar para reducir la tensión en la muñeca y los hombros. Es importante obtener la opinión de un profesional médico antes de comenzar a caminar con bastones.³

"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)