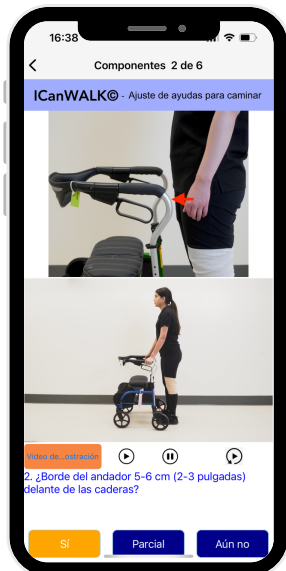


¡Aprende más habilidades con nuestra aplicación!

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 un paciente)



(Imagen de Creative Commons)

¿Te interesa saber más?



Web: <https://icanwalk.info>

X: @mobilitybetter

Instagram: @bettermobilitylab

Referencias:

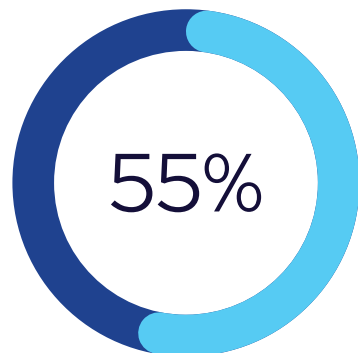
1. Liu, Geriatr Gerontol Int. 2009
2. Stevens et al. J Am Geriatr Soc. 2009
3. Hall et al. Physiotherapy. 1990
4. O'Sullivan et al. Phys Rehab. 2019

¿Cómo ajusto mi andador?

Un recurso para los usuarios de andadores

Creado por M. O'Brien (BASC), R. Manocha (MD, MSc), J.U. Perez (MBT, BHSc) & el ICanWALK© Grupo de Participación de Usuarios

El problema:



El 55% de las personas usan su andador a la altura incorrecta¹

41,000

Los andadores contribuyeron a más de 41,000 lesiones relacionadas con caídas en adultos de 65+ años²

Cómo ajustar tu andador:^{3,4}

1. Usa zapatos de suela plana.
2. Coloque el borde del andador de 5 a 7 cm (2 a 3 pulgadas) frente a su cadera.
3. Deja que tus brazos cuelguen a los lados. El pliegue de la muñeca debe estar a la altura de las manijas del andador.
4. Ahora sostenga las manijas del andador. Los codos deben estar doblados a unos 30°.

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)

Muchos usuarios de andadores no reciben capacitación sobre cómo ajustar su dispositivo, y esto puede causar dolor o lesiones.

"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)