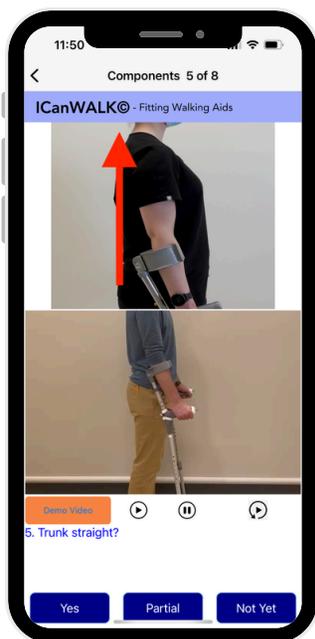


# ¡Aprende más habilidades con nuestra aplicación!

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>  
Youtube: @ICanWALK-BML  
Instagram: @bettermobilitylab

#### Referencias:

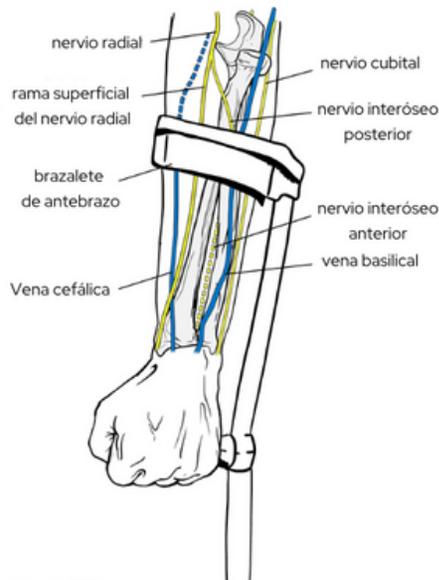
1. Hügler et al. BMC Musculoskelet Disord 2017
2. Manocha et al. PM&R 2020
3. Potter et al. Br Med J 1990

## ¿Cómo ajusto mis muletas de antebrazos?

Un recurso para los usuarios de muletas

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

# El Problema:



(Imagen de Manocha et al., 2020)

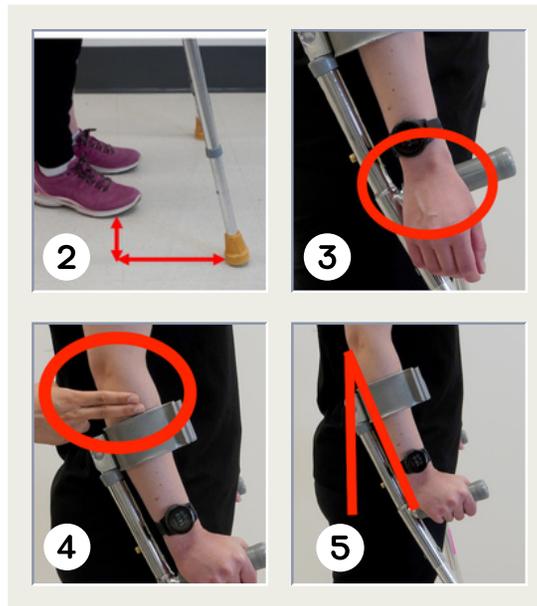
Las estructuras vulnerables incluyen los huesos del radio y el cúbito y los nervios del antebrazo.<sup>2</sup>

Una muleta mal colocada puede provocar dolor o lesiones en el antebrazo.<sup>1</sup>

# Cómo ajustar tus muletas de antebrazo:<sup>3</sup>

1. Usa zapatos de suela plana.
2. Coloque las puntas de las muletas a 8 cm (3 pulgadas) a un lado del dedo meñique y a 15 cm (6 pulgadas) delante del dedo meñique.
3. Deja que tus brazos cuelguen a los lados. El pliegue de la muñeca debe estar a la altura de las manijas de las muletas.
4. El brazaletes del antebrazo debe estar a 2-3 dedos por debajo del codo.
5. Ahora sostenga las manijas de la muleta. Los codos deben estar doblados a unos 20°.

*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.*



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