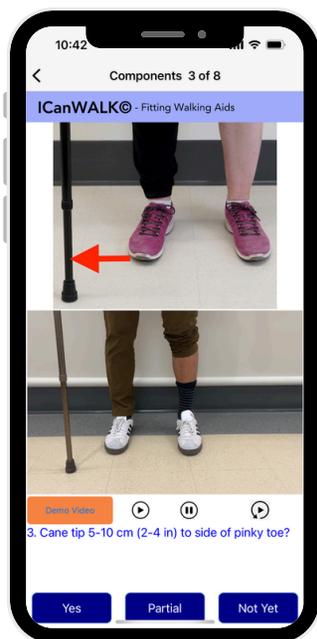


# ¡Aprende más habilidades con nuestra aplicación!

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 Google Photos)



## ¿Te interesa saber más?



Web: <https://icanwalk.info>  
Youtube: @ICanWALK-BML  
Instagram: @bettermobilitylab

#### Referencias:

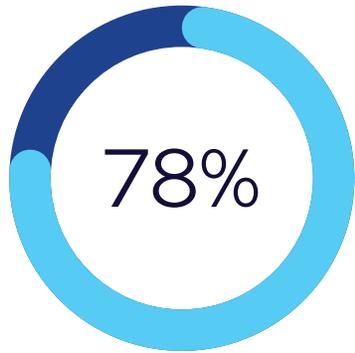
1. Sainsbury & Mulley. BMJ 1982.
2. Bateni & Maki. Arch Phys Med Rehabil 2005.
3. Liu et al. Arch Gerontol Geriatr 2011.
4. Hegeman & Huh. Foot & Ankle Int 2024.
5. Manocha et al. PMR 2021.

## ¿Cómo ajusto mi bastón?

Un recurso para las usuarios de bastones

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

# El Problema:



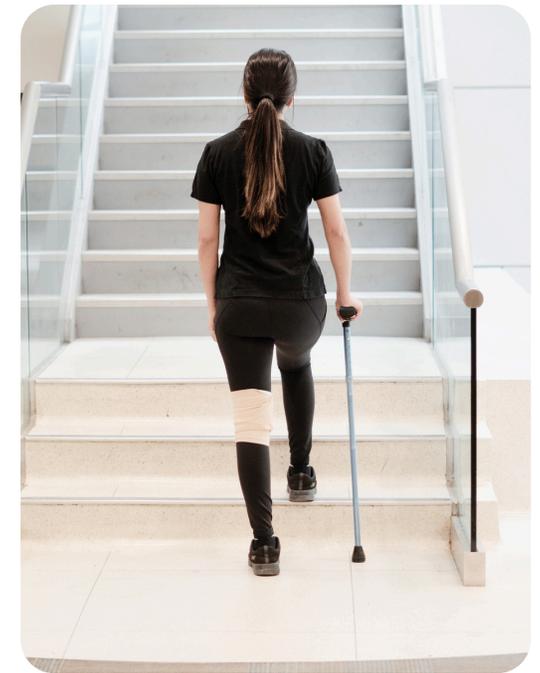
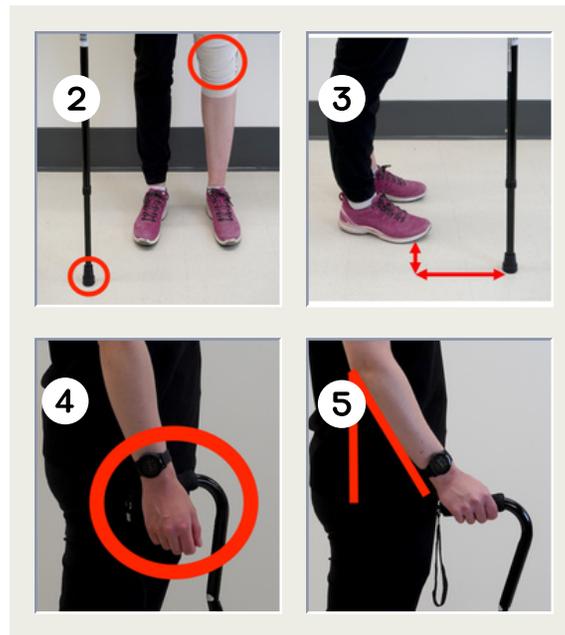
Casi el 80% de los adultos mayores usan bastones demasiado largos o demasiado cortos<sup>1</sup>

Aunque los bastones son ampliamente utilizados, muchas personas los adquieren sin consultar a un profesional de la salud<sup>2,3</sup>

# Cómo ajustar tu bastón:<sup>4</sup>

1. Usa zapatos de suela plana.
2. Coloque el bastón en el lado opuesto de la pierna más débil/lesionada.
3. Coloque la punta del bastón a 5-10 cm (2-4 pulgadas) a un lado y 15 cm (6 pulgadas) frente a su dedo meñique.
4. Deja que tus brazos cuelguen a los lados. El pliegue de la muñeca debe estar al nivel del mango del bastón.
5. Ahora sostenga el mango del bastón. El codo debe estar doblado entre 15 y 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.*



**Muchos usuarios de muletas no reciben capacitación sobre cómo ajustar su dispositivo, y esto puede causar dolor o lesiones.<sup>5</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