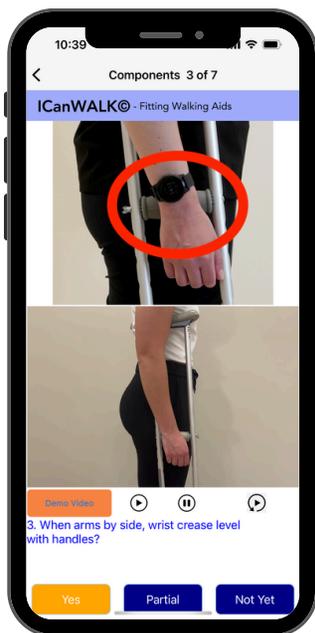


¡Aprende más habilidades con nuestra aplicación!

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>
Youtube: @ICanWALK-BML
Instagram: @bettermobilitylab

Referencias:

1. Jain *et al.* PM&R 2010
2. Barnard *et al.* Pediatrics 2010
3. Manocha *et al.* PM&R 2020
4. Potter *et al.* Br Med J 1990

¿Cómo ajusto mis muletas axilares?

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:



El dolor de hombro se reporta en casi el 50% de los usuarios de muletas o bastones con una lesión de la médula espinal.¹

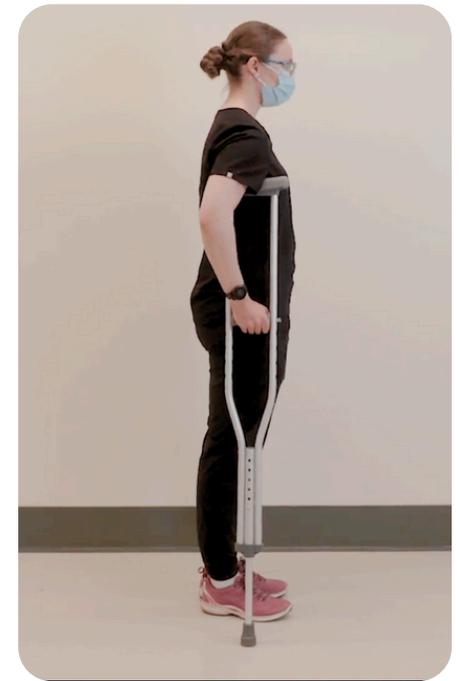
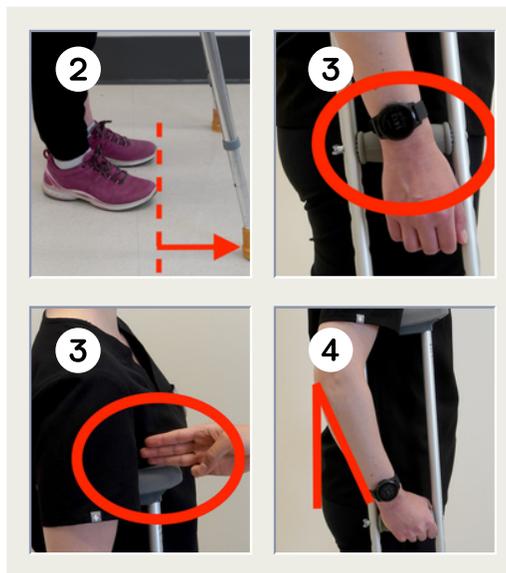
16,000

De 1991 a 2008, se presentaron alrededor de 16,000 lesiones relacionadas con muletas en los Departamentos de Emergencias Pediátricas de los Estados Unidos.²

Cómo ajustar las muletas axilares:⁴

1. Usa zapatos de suela plana.
2. Coloque las puntas de las muletas a 8-10 cm (3-4 pulgadas) a un lado de su dedo meñique.
3. Deja que tus brazos cuelguen a los lados.
 - a. El pliegue de la muñeca debe estar a la altura de las manijas de las muletas.
 - b. Debe haber 2-3 dedos de ancho entre la axila y la barra.
4. 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.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)