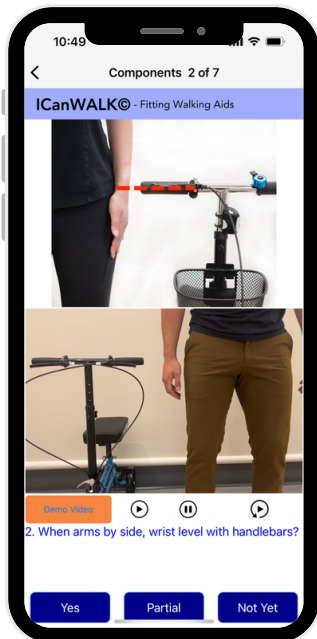


¡Aprende más habilidades con nuestra aplicación!

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:

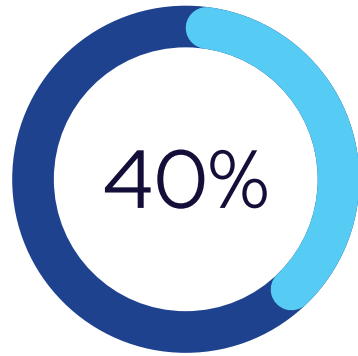
1. Yeoh et al. Foot & Ankle Orthop 2021
2. Rahman et al. Foot Ankle Orthop 2020
3. Hegeman & Huh. Foot & Ankle Int 2024

¿Cómo ajusto mi patinete de rodilla?

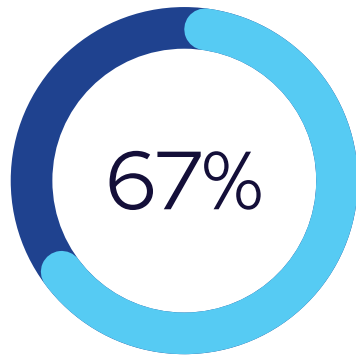
Un recurso para los usuarios de patinetes

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 40% de los pacientes se cayeron mientras usaban un patinete de rodilla.¹

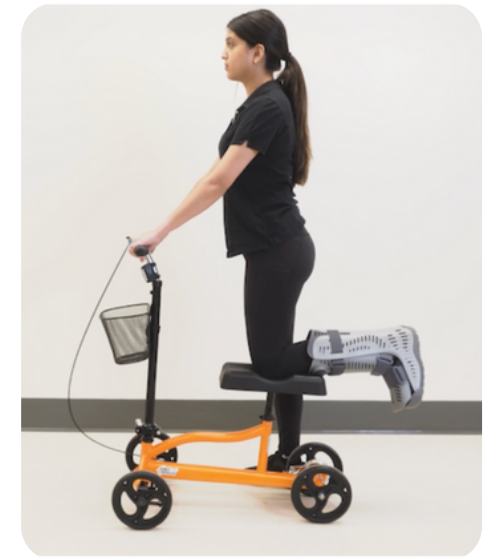


El 67% de los pacientes no reciben capacitación formal antes de usar sus patinetes.¹

Cómo ajustar tu patinete de rodilla:³

1. Usa zapatos de suela plana.
2. Deja que tus brazos cuelguen a los lados. El pliegue de la muñeca debe estar a la altura del manillar.
- 3a. Coloque la pierna lesionada sobre el cojín, con la rodilla doblada a 90°.
- 3b. En el lado de la pierna lesionada, la cadera debe estar directamente sobre la rodilla.
4. Tu espalda debe estar recta.
5. Al sujetar el manillar, los codos deben estar ligeramente flexionados.

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.



El 53% de los cirujanos ortopédicos informaron que al menos 1 de sus pacientes sufrió una lesión relacionada con el patinete de rodilla.² El ajuste seguro del scooter de rodilla puede prevenir 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