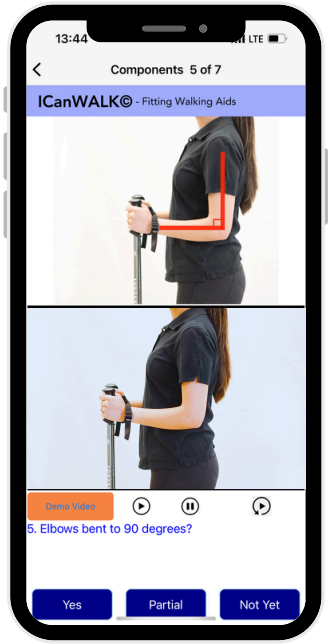
¡Aprende más habilidades con nuestra aplicación!

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. Grigoletto *et al.* Int J Environ Res Public Health 2022
2. Hawke & Jensen. Wilderness Environ Med 2020
3. Russo *et al.* J Funct Morphol Kinesiol 2023
4. Hansen. *et al.* J Strength Cond Res 2009

ICanWALK©

icanwalk.io

¿Cómo ajusto mis bastones para caminar?

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

Bastones para caminar:

El senderismo con bastón ha ido ganando popularidad como modo de actividad física. [1]

Los bastones para caminar ayudan a fortalecer los músculos de los brazos y pueden ayudar a aumentar el equilibrio. [2]

En comparación con caminar sin ayuda, caminar con bastones aumenta la absorción de oxígeno, la frecuencia cardíaca y el gasto calórico.[2]

Cómo ajustar los bastones para caminar:[4]

1. Usa zapatos de suela plana.

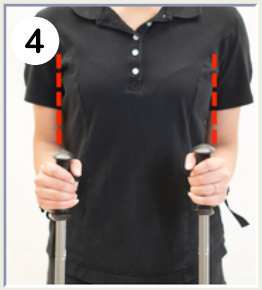
2. Coloque las correas de muñeca de manera cómoda y ajustada alrededor de su muñeca.

3. Las puntas de los bastones deben estar de 5 a 8 cm (2 a 3 pulgadas) delante del dedo meñique.

4. Mantén los codos pegados al cuerpo.

5. Los codos deben estar doblados a 90°.

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.



Es importante ajustar las ayudas para caminar para reducir la tensión en la muñeca y los hombros. Es importante obtener la opinión de un profesional médico antes de comenzar a caminar con bastones. [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)