

Subida de escaleras de personas que pueden caminar

Después de sufrir una lesión medular, subir escaleras puede ser difícil. Practicar una buena técnica puede ayudarlo a aprender a subir escaleras solo o con ayuda. Practique siempre junto con su terapeuta antes de hacerlo solo.

Subir escaleras

1. Suba de a un escalón a la vez.
2. Utilice el barandal solo para mantener su equilibrio. Trate de no tirar de él para subir.
3. Coloque la pierna más fuerte y el bastón en el próximo escalón superior.
4. Empuje con el bastón y la pierna más fuerte para traer su pie más débil al mismo escalón.



Bajar escaleras

1. Baje de a un escalón a la vez.
2. Utilice el barandal solo para mantener su equilibrio. Trate de no inclinarse sobre él.
3. Coloque la pierna más débil y el bastón en el próximo escalón inferior.
4. Continúe con la pierna más fuerte



Consejo: Puede utilizar la frase: "La buena sube, la mala baja" Esto le ayudará a recordar cómo debe moverse en una escalera. Comience a subir con la pierna más fuerte y a bajar con la más débil.

Subida de escaleras de personas que pueden caminar

Subir escaleras con ayuda

Si alguien va a ayudarlo, solo debe estar ahí para guiarlo. Su asistente puede también asegurarse de que no se caiga brindándole algo de apoyo. Debe utilizar la misma técnica antes descripta al estar con un asistente. Sólo baje de a un escalón a la vez.

Subir escaleras

Su asistente debe estar cerca del barandal y un escalón detrás suyo. Siempre debe estar listo para impedir que caiga de espaldas. Asimismo, podrá asistirlo suavemente para ayudarlo a subir.

Bajar escaleras

Su asistente debe estar adelante suyo para impedir que se caiga hacia adelante. También puede colocar su mano suavemente sobre su rodilla para mantenerla firme a medida que usted baja.



Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

MOVILIDAD

Texto original de: Josh Williams ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. Aviso legal: Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por cualquier error u omisión en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca
SCE2-Mb14-2015-11-20