

Selección y uso de un bastón

Cómo ajustar el bastón adecuadamente

La longitud correcta de un bastón se mide desde la muñeca al suelo. Para medir un bastón:

- Use los zapatos que utiliza regularmente.
- Mantenga el brazo con una inclinación del codo de 20 a 30 grados.
- Pídale a alguien que mida la distancia desde la muñeca al suelo. Esta medida debería ser igual a la distancia desde el punto donde el hueso de la pierna penetra en el acetábulo hasta el suelo.
- Si es necesario, ajuste el bastón hasta que coincida con la medida.

Los bastones de madera se pueden cortar con una sierra pequeña. Retire la punta de goma, mida el bastón desde el extremo superior del mango hasta la longitud deseada, corte el bastón y vuelva a colocar la punta de goma.

Los bastones de aluminio se ajustan presionando un botón y deslizando el tubo a la nueva longitud hasta que el botón quede fijo en el punto deseado.

Uso del bastón en forma segura

A menos que se indique lo contrario, use el bastón en el **lado opuesto** de la pierna lesionada o más débil. Para usar en forma segura el bastón:

1. Ponga todo el peso en la pierna “buena” y luego mueva el bastón, avanzando a una distancia adecuada con la pierna “mala”.
2. Con el peso distribuido entre el bastón y la pierna “mala”, avance con la pierna “buena”.
3. Apoye el bastón firmemente en el suelo antes de dar un paso. No coloque el bastón demasiado adelante de usted ya que éste podría resbalarse.

**Uso del bastón en
forma segura
(continuación)**

Las puntas de goma antideslizantes permiten evitar los resbalones. Revise las puntas con frecuencia y cámbielas si se ven desgastadas. Puede adquirir estas puntas en farmacias o tiendas de suministros médicos.

Si no se siente cómodo con el bastón, pídale a su médico o fisioterapeuta que lo ajuste.

Descargo de responsabilidades: esta información no pretende sustituir la atención profesional. Debe consultar a su médico para obtener información personalizada.