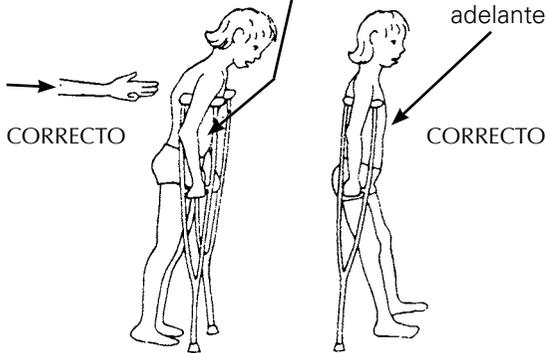


Uso de muletas y bastón, y traslados a sillas de ruedas

USO DE MULETAS

Asegúrese de que las muletas le queden bien al niño.

Cuando el niño esté parado, la muleta le debe quedar a 2 ó 3 dedos de distancia bajo la axila (sobaco).

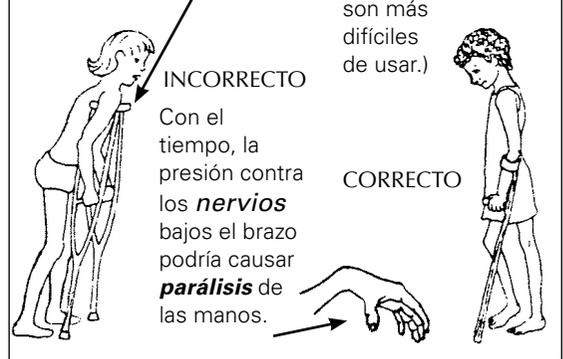


El codo debe estar un poco doblado para que el niño pueda levantarse y columpiar las piernas hacia adelante.

¡IMPORTANTE!

Enséñele al niño a no colgarse de las muletas, recargando su peso sobre las axilas (sobacos).

Para que el niño no se recargue de las axilas, puede usar **muletas a medio brazo**. (Pero para algunos niños, éstas son más difíciles de usar.)



INCORRECTO
Con el tiempo, la presión contra los **nervios** bajos el brazo podría causar **parálisis** de las manos.

CORRECTO

Presentamos diseños y medidas de diferentes muletas en las págs. 584 a 586.

Modos de usar muletas

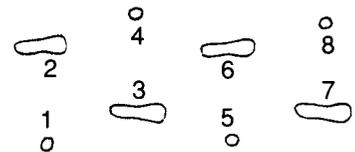
DANDO PASOS

Para algunos niños es más fácil caminar paso a paso.



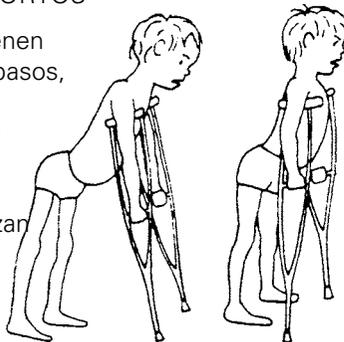
Para estar en una mejor posición y tener más equilibrio, avance la muleta derecha junto con el pie izquierdo, y la muleta izquierda junto con el pie derecho.

Las 'huellas' se verán más o menos así.



DANDO BRINCOS CORTOS

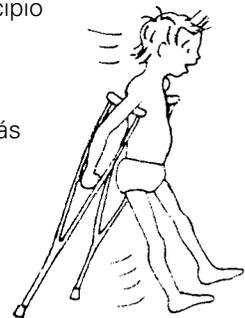
Muchos niños que tienen dificultades para dar pasos, aprenden a caminar arrastrando los pies o dando brincos cortos hasta atrasito de las muletas. Luego avanzan las muletas y se arrastran hasta ellas otra vez.



Caminar así es **lento pero seguro**.

DANDO BRINCOS LARGOS

Aunque al principio les da miedo, muchos niños aprenden a columpiarse más allá de las muletas, así.



Caminar así es **rápido y divertido**.

USO DE BASTON

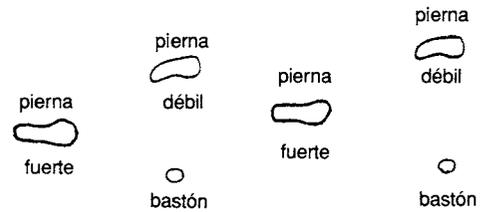
Usualmente es mejor llevar el bastón del lado opuesto a la pierna más débil.

Avance, moviendo la pierna más débil y el bastón al mismo tiempo.

En el Capítulo 63 mostramos diferentes diseños de bastones y muletas.



Las huellas del pie y del bastón se deben ver así.



TRASLADOS A UNA SILLA DE RUEDAS

Las personas que usan silla de ruedas pueden volverse más independientes si aprenden a **'trasladarse'** (subir y bajarse de la silla de ruedas) por sí mismas—o con un poco de ayuda. Si una persona necesita ayuda, es importante hacer que el traslado sea lo más fácil posible para la persona y su ayudante.

Cuando un niño con discapacidad va creciendo y ganando peso, es común que sus padres se lastimen la espalda.

Cada persona descubrirá su propio modo de trasladarse, con o sin ayuda, dependiendo de sus habilidades y debilidades.

Aquí explicamos algunas maneras de trasladarse que les han servido a muchas personas.

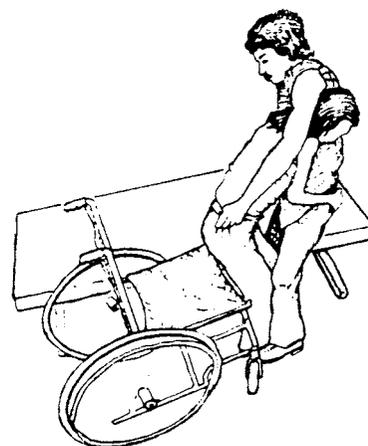
Para muchas personas es más fácil subir y bajarse por un lado de la silla. Pero para hacerlo necesitan una **silla de ruedas sin brazos** o por lo menos con un **brazo desmontable**. Por eso, **haga un esfuerzo por conseguir o hacer este tipo de silla**. Desgraciadamente, en muchos países la mayoría de las sillas de ruedas tienen brazos fijos y a menudo muy altos. Por eso damos ejemplos de traslados a sillas con y sin brazos.

Esta es una buena manera de trasladar a un niño que necesita ayuda.

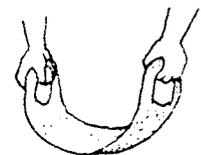
Póngale los pies en el piso y recárguelo contra su cuerpo. Pídale que se agarre lo mejor que pueda.

Levántelo así y muévelo hasta la cama.

Damos ejemplos de diseños de sillas de ruedas, y de sus adaptaciones y usos, en los Capítulos 64, 65 y 66.



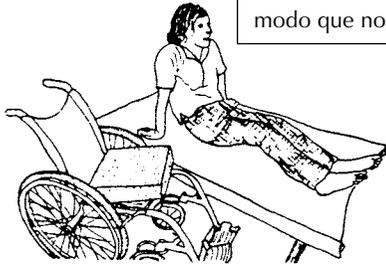
Para levantarlo, agárrele el pantalón o haga un 'cabestrillo' de lona o de cuero.



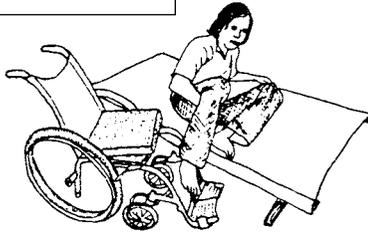
Traslados de un catre o cama a una silla de ruedas sin brazos

PRECAUCION: Asegúrese de poner los frenos y de mover los descansos para los pies de modo que no estorben.

Para pasarse de la silla al catre, siga los mismos pasos pero al revés.



1. Siéntese.

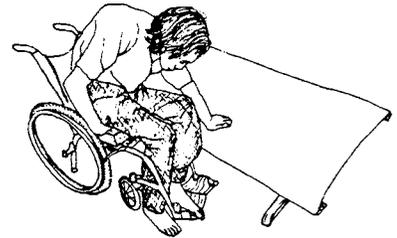


2. Dóblese una rodilla y luego la otra.



3. Mueva las piernas para poner los pies sobre el suelo.

4. Asegúrese que estén puestos los frenos. Luego álcese con los brazos mientras se dobla hacia adelante con la cabeza agachada. El peso debe estar sobre las rodillas.

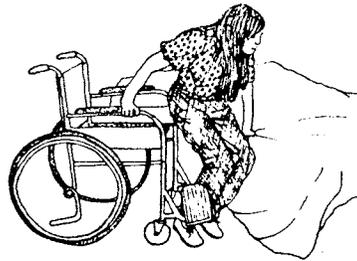


5. Muévase hasta la silla y siéntese.

Traslado de un catre o cama a una silla de ruedas con brazos



1. Acomode la silla de manera que no le estorben los brazos al trasladarse.

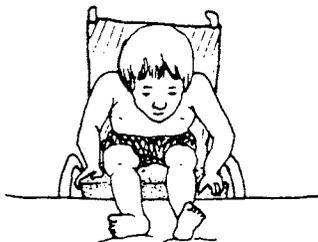


2. Ponga una mano sobre el catre y la otra sobre el brazo de la silla que le quede más lejos. Levántese, doblándose hacia adelante con la cabeza agachada y el peso sobre las rodillas.

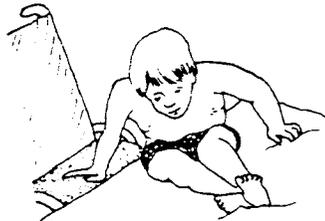


3. Mueva el cuerpo hasta la silla y siéntese.

Traslado de frente, de la silla de ruedas a la cama (muchas veces sirve bien para niños)



1. Levante los pies y póngalos sobre la cama. Arrime la silla contra la cama. Ponga los frenos. Luego dóblese hacia adelante y mueva las nalgas **hasta la orilla del asiento**.



2. Con una mano sobre el asiento de la silla y la otra sobre la cama, levante el cuerpo y muévase de lado hasta la cama.



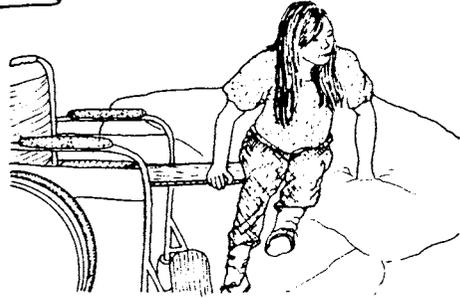
3. Quizás necesite levantarse y mover las piernas varias veces.

Traslado con una tabla—sin ayuda

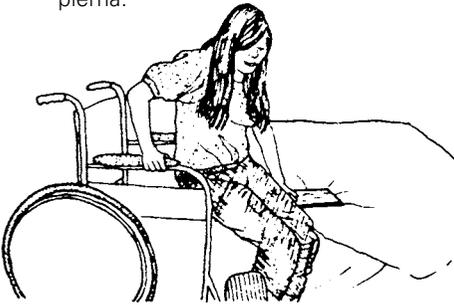
Para subirse y bajarse de una cama, un carro, etc.



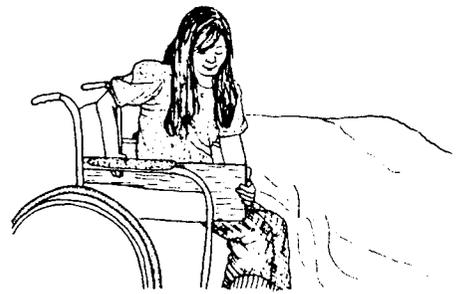
1. Póngase la tabla bajo la cadera, recargándose del lado opuesto o alzando la pierna.



2. Dóblese hacia adelante, con la cabeza y el peso sobre las rodillas.



3. Empújese sobre la tabla.

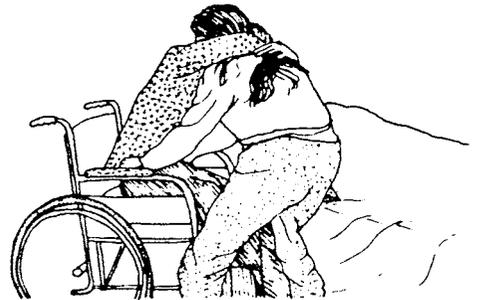


4. Cuando esté en la silla, quite la tabla y póngala donde la pueda alcanzar fácilmente.

Traslado con una tabla—con ayuda



1. Levante la pierna y ponga la tabla bajo la cadera.



2. Haga que la persona lo abraze del cuello (si es posible) mientras que usted la levanta de las nalgas o los pantalones.

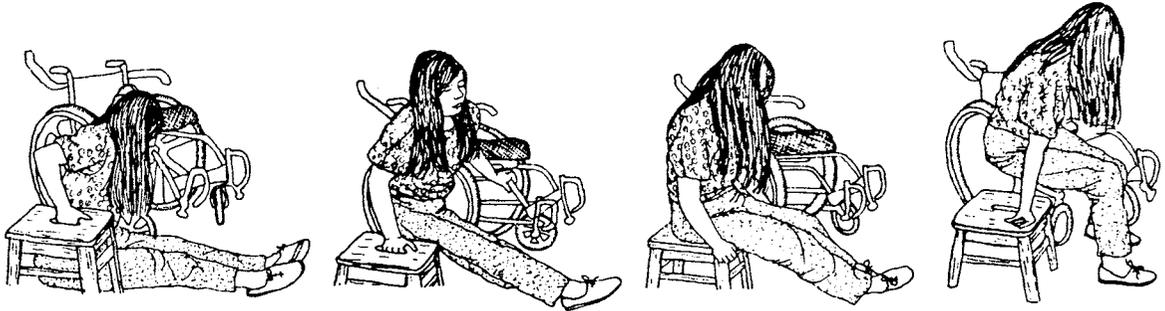


3. Deslice a la persona sobre la tabla hacia la cama.



4. Levántele las piernas sobre la cama.

Traslado del suelo a la silla de ruedas—ayudándose con un banco



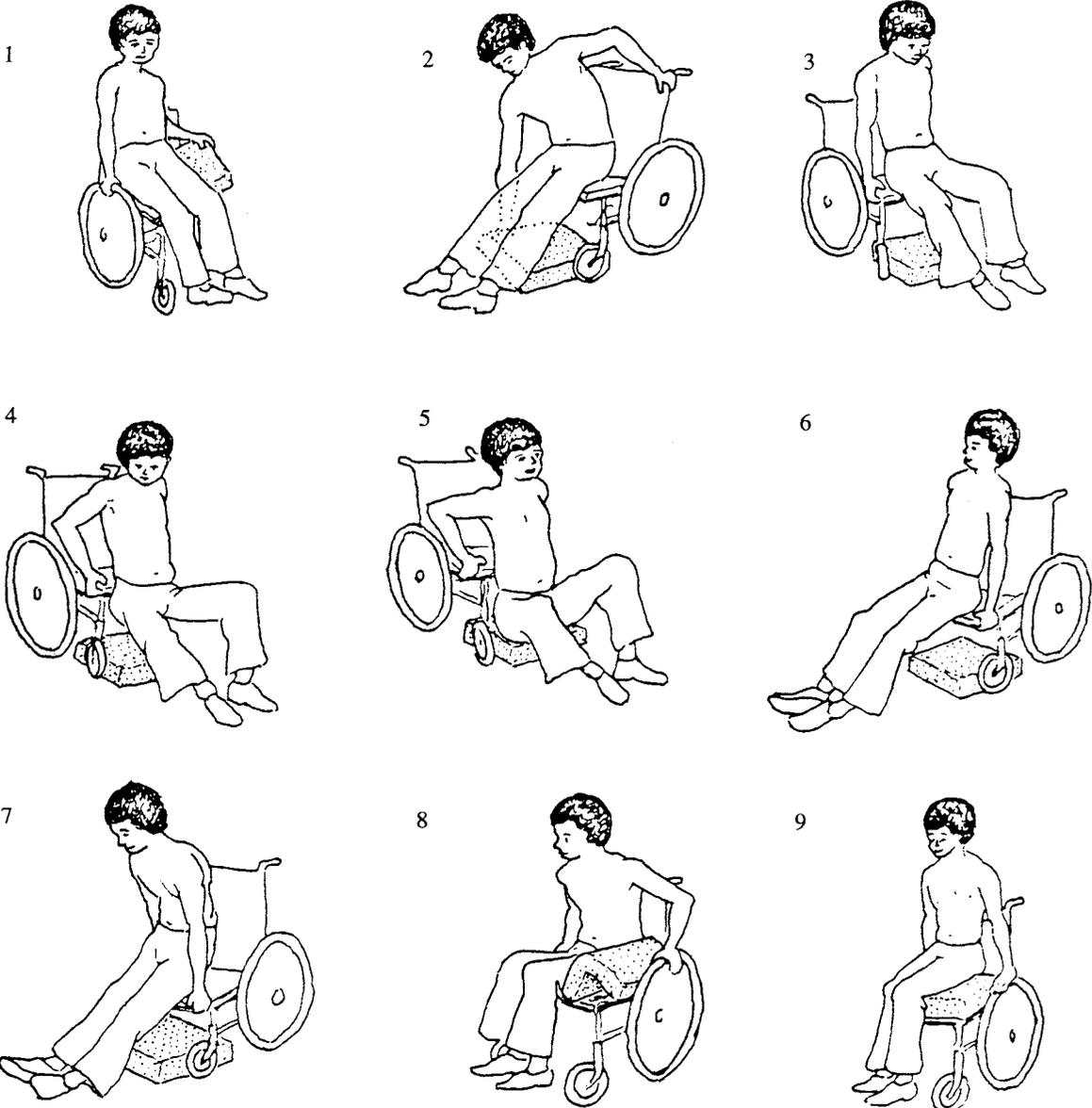
1. Siéntese con las piernas derechas. Acerque el banco del lado opuesto de la silla (o ayúdese con la rodilla de otra persona).

2. Con una mano sobre el banco y la otra sobre la silla, levántese con la cabeza agachada sobre las rodillas.

3. Súbase al banco.

4. Ahora, con la cabeza agachada sobre las rodillas, pásese a la silla.

Traslado de la silla de ruedas al suelo—y de regreso—sin ayuda de un banco





Esta mujer, que tiene mucha *espasticidad*, se traslada de su silla de ruedas a su cama usando latas, cordones y el marco de madera que tiene sobre la cama. (Foto de John Fago, PROJIMO.)