



## Lecciones Básicas para Entender Su Equipo

## Bastones

Modelo #: \_\_\_\_\_ Proveedor: \_\_\_\_\_  
Serie #: \_\_\_\_\_ Tel #: \_\_\_\_\_  
Fecha: \_\_\_\_\_ Contacto: \_\_\_\_\_

### Preparando su Equipo:

- Ajustado correctamente, su bastón debe dejar que su codo se doble un poco. Un ángulo de 30° es preferible.
- Usted podrá tener los siguientes accesorios:
  - Banda de mano (vea foto)
  - Bastonero
  - Bota de nieve o pico de hielo (para hielo y nieve)

(Pregunte a su proveedor para obtener más información sobre estos accesorios.)



### Usando su equipo:

- La mayoría del tiempo, su bastón se debe usar en el lado opuesto del lado lastimado para que su peso no se apoye en el lado débil.
- Agarre el bastón cerca de su cuerpo. No se incline.
- Mueva el bastón y la pierna afectada simultáneamente; entonces mueva la otra pierna.
- Use siempre el pasamano cuando suba la escalera. Suba con su “pierna fuerte” primero. Al bajar una escalera, bájese con su “pierna afectada”.
- Remueva la bota o pico de hielo dentro de edificios.
- Si usa bastón de cuatro pies, (Diagrama 1), mantenga las patas apartadas de su cuerpo. Los bastones vienen en tamaños grandes y pequeños, pregunte a su proveedor cuál es el tamaño apropiado para usted.

Diagrama 1

Bastón de Cuatro Pies



Bastón Plegable

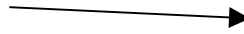


Bastón  
Normal

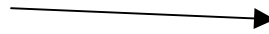


### Mantenimiento:

- Revise la(s) puntera(s). Cámbiela(s) cuando se deterioren.



- Reemplace el mango si tiene rajaduras o si se queda flojo y se rueda en el bastón.



### Artículos de Reemplazo Frecuente:

- Punteras de goma tendrán que ser reemplazadas de acuerdo con su uso.
- El mango.



### Asuntos de Seguridad:

- Tenga cuidado en terreno áspero o escabroso.
- Cuidado con alfombras pequeñas y pisos de madera en su casa. Son un cambio en terreno que puede hacerle tropezar o perder su equilibrio.
- Asegúrese que su bastón esté estable en el piso antes de usarlo.
- Evite superficies mojadas o resbalosas si es posible.

**Favor de comunicarse con su proveedor de equipo para reparaciones, ajustes, o preguntas.**

Su proveedor local:



©Copyright The VGM Group 2004

B.L.U.E. Sheet photos, drawings, and text courtesy of Golden Technologies, Invacare, Leisure-Lift, Permobil, Puritan Bennett, Pride, Respironics, Ross, Sammons Preston, Smith-Nephew, Sunrise Medical