

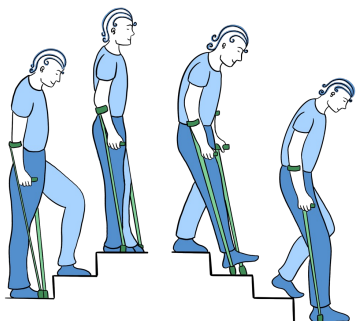
## Com pujar i baixar escales amb dos bastons

### Pujar escales

- Puja l'extremitat sana
- Puja els bastons
- Puja la cama que està afectada

### Baixar escales

- Baixa els bastons
- Baixa la cama afectada
- Baixa l'extremitat sana



### Ús de la cadira amb bastons

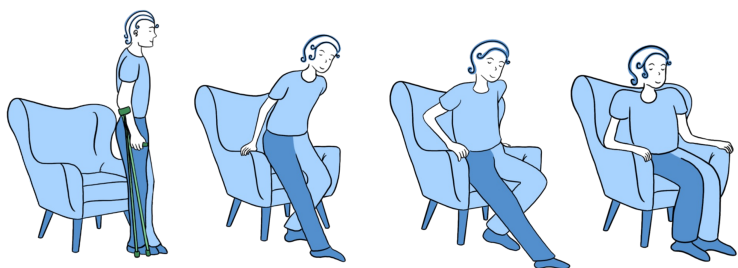
Per asseure's o aixecar-se d'una cadira de manera correcta és important:

Assegurar-se que la cadira sigui estable. La cadira ha de tenir braços i respall.

Aturar-se de tal manera que la part posterior de les cames toqui a la part del davant de la cadira.

Agafar els bastons amb una mà.

Agafar-se als bastons per un costat i, per l'altre, agafar-se al braç de la cadira per assegurar l'equilibri i l'estabilitat en asseure's i aixecar-se de la cadira.



Hospital Comarcal  
Móra d'Ebre

Salut/ Salut Terres  
de l'Ebre

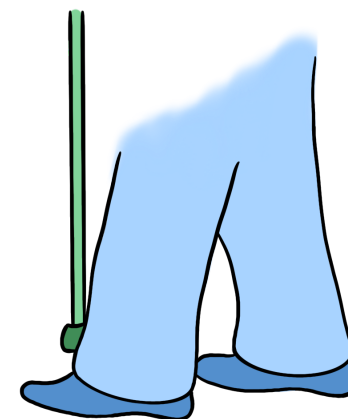
Generalitat  
de Catalunya

C/ Benet Messeguer, s/n  
43740 Móra d'Ebre  
Tel: +34 977 401 863  
[www.hospitalmoradebre.com](http://www.hospitalmoradebre.com)

*A prop teu per cuidar-te.*

Salut/ Hospital Comarcal  
Móra d'Ebre

# Caminar amb bastons



GRUP COMUNICACIÓ 2022

Servei de Rehabilitació.  
2023

informació

# Consell per caminar amb bastons

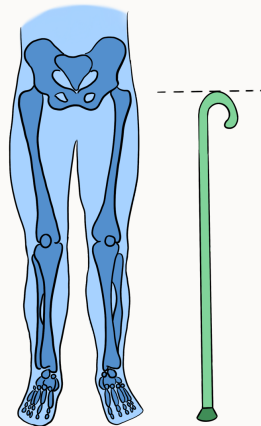
## Caminar amb bastons

Els bastons s'utilitzen per ajudar a caminar o per millorar l'equilibri després d'una lesió o d'una cirurgia al peu, al maluc o a la cama.

El fisioterapeuta t'ensenyarà la manera correcta d'utilitzar els bastons.

## Recomanacions

- No miris a terra. Mira endavant, de la mateixa manera que no ho fas quan camines normalment.
- No utilitzis els bastons si et sents marejat.
- No caminis sobre una superfície rrelliscant. Evita caminar per la neu, el gel o la pluja.
- Utilitza sabates còmodes, de taló baix i tancades del darrera.
- No carreguis el pes a la cama afectada a no ser que el metge t'ho permeti.
- Ajusta correctament les empunyadures dels bastons.
- Utilitza els bastons només en superfícies llises.
- Assegura't que les puntes de goma dels bastons no estan ni trencades ni gastades.
- Ves en compte amb:
  - Terres humits o encerats
  - Catifes petites
  - Cables de telèfon i allargaments.
  - Llocs on hi ha molta gent



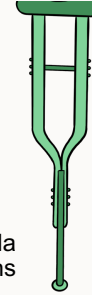
## Tipus de bastons

### Bastons axil·lars

#### Llarg del bastó:

S'ha de col·locar de tal manera que el colze quedi flexionat de 15 a 30 graus perquè es pugui estirar quan es faci el pas.

La longitud del bastó ha de ser igual a la distància que hi ha des de l'axil·la fins aproximadament 6 cm davant de la sabata.



#### Marxa

Col·loca els bastons a una distància aproximada de 20 cm al costat i al davant de cada peu. El peu no afectat és el que suporta el pes del cos.

1. Avança els bastons i el peu o la cama afectada.
2. Avança el peu o la cama no afectada, que són els que sostenen el pes, per davant de l'extrem inferior dels bastons.
3. Avança els bastons i després el peu o la cama afectada.

## Bastons anglesos o de mà



#### Col·locació del bastó

La mà ha de quedar a l'altura del trocànter major i la longitud es mesura des del trocànter fins uns 10 cm de la cara externa del peu, de forma perpendicular. El tronc ha de quedar flexionat uns 30 graus.

## Marxa amb 2 bastons

### 1 Marxa amb un bastó:

Bastó en la mà del costat no afectat

- De dos temps: primer s'avança el bastó i l'extremitat inferior lesionada i després, l'extremitat inferior sana.
- De tres temps: primer s'avança el bastó, l'extremitat inferior lesionada i l'extremitat inferior sana.

### 2 Marxa amb dos bastons:

2..1 Marxa de quatre temps.

La seqüència seria:

1r bastó dret, peu esquerre

2n bastó esquerre, peu dret

2..2 Marxa de dos temps:

2.2.1 Alternativa: Bastó dret i el peu esquerre s'avancen al mateix temps. Bastó esquerre i peu dret s'avancen al mateix temps.

2.2.2 Simultània: S'avança al mateix temps tots dos bastons i l'extremitat lesionada i després la cama sana.

