

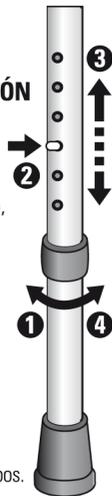
## COMO REGULAR LA ALTURA DEL BASTÓN

1. Desenrosque el anillo que hay donde se juntan el tubo interior y el exterior.

2. Apriete el botón metálico, claramente visible en la sucesión de agujeros para regular la altura del bastón.

3. Alargue o acorte el bastón hasta la altura deseada. El botón metálico tiene que sobresalir de uno de los orificios para mantener la altura deseada.

4. Enrosque fuertemente el anillo donde se juntan los tubos.

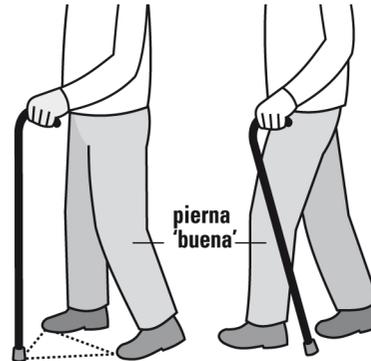


## COMO CAMINAR CON UN BASTÓN

1. Use el bastón del lado opuesto a la pierna que tiene débil o herida.

2. Manténgase en pie imaginando en una posición triangular. Sitúe su pie "bueno" detrás de su cuerpo y el pie más débil por delante, en el lado opuesto al bastón, formando los tres puntos un triángulo imaginario (ver ilustración). Los dedos de los pies de su pie más debilitado deberían estar alineados con el bastón.

3. Primero adelante el pie "bueno" por delante de su cuerpo, y mantenga el triángulo.



4. Desplace el pie más débil y el bastón al mismo tiempo hacia delante por delante del pie "bueno".

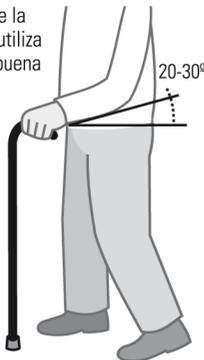
5. Es preferible que de pasos cortos, aunque depende de su estado general y de su equilibrio.

Por su seguridad, la contera que hay en el extremo del bastón debe apoyarse en el suelo de forma plana. Compruebe periódicamente el estado de conservación de la contera de goma y reemplácela por una nueva tan pronto como observe signos de desgaste.

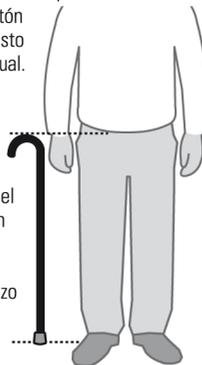
## ALTURA CORRECTA DEL BASTÓN

Es muy importante utilizar un bastón regulado a la altura correcta.

Éste invita a que la persona que lo utiliza mantenga una buena postura; una posición erguida con el codo ligeramente doblado unos 20° o 30° (ver ilustración).



El peso se apoya de forma natural en el bastón cuando la persona camina. Al medir el bastón debe llevar puesto su calzado habitual.



Estando de pie el puño del bastón debe estar a la altura de la muñeca del brazo en reposo.

## Ayudas Dinámicas

C/Llobregat 12  
Polígono Industrial URVASA  
08130 Santa Perpètua (Barcelona)

Tel. 935 74 74 74  
Fax 935 74 74 75  
e-mail: [info@ayudasdinamicas.com](mailto:info@ayudasdinamicas.com)  
[www.ayudasdinamicas.com](http://www.ayudasdinamicas.com)

MADE IN TAIWAN



**AyudasDinámicas.com**

*Productos para una mayor independencia*

**Manual de instrucciones**