

Apoyo del peso cuando se usa un andador

Weight Bearing Using a Walker

Follow the directions as checked for your injured or weak leg.

Siga las instrucciones que estén marcadas para su pierna débil o lesionada.

❑ Non-weight bearing

For this method, do not let your injured or weak leg touch the floor when standing or walking. When using the walker, hold your injured or weak leg up off the floor.

- Move your walker out in front of you. Be sure all 4 legs of your walker are flat on the floor.
- While pushing down on the walker with your arms, hop on your good foot to the center of the walker.



❑ Sin apoyar la pierna

Para este método, no apoye en el piso su pierna lesionada o débil cuando esté de pie o caminando. Cuando use un andador, mantenga su pierna lesionada o débil en alto, sin tocar el piso.

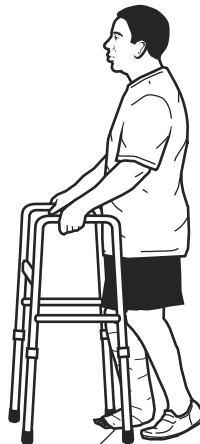
- Mueva el andador hacia delante. Asegúrese de que las 4 patas del andador estén bien apoyadas en el piso.
- Apoyándose en el andador con los brazos, dé un saltito con su pierna sana hasta el centro del andador.



❑ Touch down weight bearing

Touch the ball of your foot to the floor to help your balance, but do not put your weight on it.

- Move your walker out in front of you about an arm's length. Be sure all 4 legs of the walker are flat on the floor.



Parte anterior de la planta del pie
Ball of Foot

❑ Tocar el piso con la parte anterior de la planta del pie

Toque el piso con la parte anterior de la planta del pie para ayudarse a mantener el equilibrio, pero no apoye su peso en esa pierna.

- Mueva el andador hacia delante aproximadamente el largo de su brazo. Asegúrese de que las 4 patas del andador estén bien apoyadas en el piso.



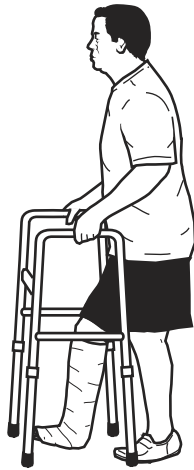
- Move your injured or weak leg forward into the walker, only touching the ball of your foot to the floor.
- While pushing down on your walker with your arms to take weight off your injured or weak leg, step your good leg forward into the center of the walker.

- Mueva su pierna lesionada hacia delante, dentro del andador, sólo tocando el piso con la parte anterior de la planta del pie.
- Apoyándose en el andador con los brazos, para así evitar apoyar todo su peso sobre su pierna lesionada o débil, avance con su pierna sana hasta el centro del andador.

□ Partial weight bearing

For this method, you will be told how much weight you can put on the injured or weak leg.

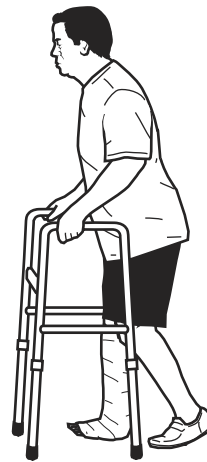
- Move your walker out in front of you about an arm's length. Be sure all 4 legs of the walker are flat on the floor.
- Step your injured or weak leg into the walker, only putting the allowed weight on that leg.
- While pushing down on your walker with your arms to keep some weight off of your leg, step your good leg forward into the center of the walker.



□ Apoyo parcial del peso

Para este método, se le dirá cuánto peso puede apoyar en su pierna lesionada o débil.

- Mueva el andador hacia delante aproximadamente el largo de su brazo. Asegúrese de que las 4 patas del andador estén bien apoyadas en el piso.
- Dé un paso con su pierna lesionada o débil hasta el centro del andador, apoyando sólo el peso permitido en esa pierna.
- Apoyándose en el andador con los brazos, para así evitar apoyar todo su peso sobre su pierna lesionada, avance con su pierna sana hasta el centro del andador.



❑ Weight bearing as tolerated

For this method, put as much weight on the injured or weak leg as you are able to without much pain. The walker helps give you some support and balance.

Talk to your doctor, nurse or physical therapist if you have any questions or concerns.

❑ Apoyar todo el peso hasta donde pueda tolerarse

Para este método, apóyese en la pierna lesionada o débil, tanto como pueda sin sentir mucho dolor. El andador ayuda a darle cierto apoyo y equilibrio.

Si tiene alguna pregunta o inquietud, hable con su médico, enfermera o fisioterapeuta.