

# Andador de rodilla: capacitación y pautas de seguridad

## Ajustar su andador de rodilla para adaptarlo

Antes de usar su andador de rodilla, deberá ajustarlo para adaptarlo a su cuerpo correctamente. Para comenzar:

- 1 Coloque la plataforma de modo tal que quede más cerca de su pierna sana.** Retire la clavija de la plataforma que se encuentra debajo de esta. Gire la plataforma para que su borde quede alineado con el borde del marco del andador, en el lado de su pierna sana.
- 2 Revise la posición de la plataforma observando el andador desde atrás.** La plataforma estará más a la derecha del centro en el caso de una lesión en la pierna izquierda, y más a la izquierda del centro si la pierna lesionada es la derecha.
- 3 Ajuste la altura de la plataforma hasta una posición cómoda,** y vuelva a colocar la clavija de la plataforma en el lugar para sujetarla.
- 4 Coloque las almohadillas para rodilla (si es necesario).** Algunos andadores de rodilla tienen almohadillas extraíbles en la plataforma. La almohadilla más grande debe estar adelante y la más pequeña debe estar atrás.
- 5 Ajuste la altura del manubrio** retirando la clavija (o abrazadera en los modelos más antiguos) que se encuentra en el mástil. Deslice el manubrio hasta la altura de la cintura, aproximadamente. Luego, ajuste la clavija (o abrazadera) para mantenerla en su lugar.



## Usar su andador de rodilla

Para usar su andador de rodilla de manera segura:

- 1 Párese del lado del andador donde estará el pie con el que empujará.
- 2 Coloque sus manos en el manubrio y apriete el freno de mano. El freno de mano está diseñado para ayudarlo a pararse y quedarse parado. Si su modelo tiene freno de estacionamiento, presione la palanca del freno.
- 3 Coloque la rodilla del pie o tobillo lesionado centrada en la almohadilla delantera de la plataforma.
- 4 Suelte el freno de mano y desplácese hacia adelante o hacia atrás con cuidado, con el pie que empuja. (Si su modelo tiene un freno de estacionamiento, asegúrese de tirar la palanca de freno hacia arriba antes de soltar el freno de mano). Muévase lentamente para que pueda detenerse de forma segura con el pie que empuja.
- 5 Al frenar, la rueda de frenado debe estar en contacto con el piso. Funciona mejor cuando usted ejerce peso sobre el andador.

**Llame a Intermountain  
Homecare & Hospice  
si tiene algún problema con  
su andador de rodilla:  
1-800-527-1118.**

## Mantenerse a salvo

Para mantenerse a salvo y evitar más lesiones al usar su andador de rodilla, tome estas precauciones:

- Use un zapato antideslizante en su pie no lesionado.
- No use el andador para levantarse y ponerse de pie.
- Revise las abrazaderas, clavijas y tornillos de vez en cuando para asegurarse de que no estén sueltos ni falten.
- No lo use cerca de escaleras o elevadores.
- No use su andador de rodilla si ha estado tomando alcohol o consumiendo opioides o drogas, ya que estas sustancias pueden provocar la falta de equilibrio.
- Tenga sumo cuidado al moverse de un tipo de superficie a otro (por ejemplo, de una alfombra a una baldosa o de la madera a un tapete).
- Tenga mucho cuidado al cambiar de nivel de superficie (por ejemplo, de un cordón a la calle o rampa).
- No realice giros bruscos. Podría volcar.
- Utilice el freno para controlar su velocidad al ir en descenso.
- No sobrepase los límites de peso sugeridos por el fabricante (vea el adhesivo que se encuentra en el equipo).

Para encontrar más información sobre su equipo, visite el sitio web del fabricante.

Contenido creado y aprobado por Intermountain Homecare & Hospice

*Knee Walker: Training and safety guidelines*

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2011-2019 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en [intermountainhealthcare.org](http://intermountainhealthcare.org). Patient and Provider Publications FSHC0115 - 10/19 (Last reviewed - 10/19) (Spanish translation 11/19 by inWhatLanguage)