

TORNAR A APRENDRE A CAMINAR

8 novembre, 2017



Mai una cosa tan senzilla, que aprenem de petits com és el caminar, ens resultarà tant difícil com quan ens fracturem un os de la cama. Hem de tornar a aprendre a caminar. I les crosses es convertiran en les nostres companyes inseparables mentre duri la nostra recuperació. Gràcies a elles superarem, pas a pas, i sense preses (el temps que et marqui el teu traumatòleg), aquest obstacle que una vegada solucionem només el recordarem en moments puntuals.

És important començar a caminar tant aviat com es pugui (dependrà de la fractura) després d'una operació. Per que la teva cama es curi necessitarà el suport a terra per anar sanant poc a poc. Els fisioterapeutes i els metges t'aniran guiant en aquest camí de superació que has de viure sempre com una experiència positiva i de la qual tu hauràs de posar molt de la teva part perquè tot sigui un èxit. Les crosses seran de gran ajuda per aconseguir l'equilibri i l'estabilitat, i ràpidament, amb uns consells, aconseguiràs no dependre de ningú per fer vida, mes o menys, normal.

Consells bàsics a l'hora de caminar amb crosses

Mentre et desplacis amb les muletetes:

- Quan comencis a utilitzar les crosses no et facis el valent, i menys després d'una intervenció quirúrgica. Has d'anar poc a poc i acostumar-te.
- Deixa que les mans carreguin el pes, no les axil·les.
- Mira cap endavant quan vagis caminant, no als teus peus.
- És millor que utilitzis una cadira amb recolza braços perquè asseure i aturar-se sigui més fàcil.
- És molt important que les crosses estiguin ajustades a la teva alçada. La part superior haurà d'estar entre 2.5

i 4 centímetres sota de l'aixella. Els mànecs de les croses han de coincidir amb el nivell del teu maluc.

- Els colzes els hauràs de tenir lleugerament flexionats quan agafis amb les mans els mànecs.
- Manté les puntes de les croses aproximadament a 7 centímetres de distància dels peus per no trepitjar.
- Recolza les croses a l'inrevés quan no les utilitzis per que no caiguin.

Caminar i girar

Quan caminis amb croses, les mouràs cap endavant en lloc de la cama operada o dèbil (cas de tractament conservador).

- És important que col·loquis les croses a aproximadament uns 30 centímetres davant teu, amb una separació lleugerament més ampla que el teu cos.
- Recolza't en els mànecs de les croses i desplaça el teu cos cap endavant, utilitzant les croses com a suport. No donis un pas cap endavant sobre la cama operada.
- Finalitzes el pas balancejant la cama cap endavant.
- A l'hora de girar ho fas fent eix sobre la cama bona, mai sobre l'operada.

Poc a poc, aniràs acostumant-te a aquest moviment. Però no et preocupis perquè els fisioterapeutes de l'Hospital et guiaran en aquests primers passos. Depenent del teu trencament, traumatòlegs i fisioterapeutes t'aniran dient el pes que hauràs de carregar amb la cama operada. Entre aquestes opcions et trobaràs:

- **No suportar pes:** Això significa mantenir la cama operada (dèbil) a distància del terra quan caminis.
- **Suportar el pes tocant el terra:** Pots tocar el terra amb els dits del peu per ajudar al teu equilibri, però no suportar tot el pes sobre la cama operada.
- **Suportar parcialment el pes:** El teu fisioterapeuta o metge anirà dient quanta càrrega o pes hauràs de posar

sobre la tema cama en els diferents períodes de rehabilitació.

- **Suport de pes tolerable:** Vostè ja pot posar més de la meitat del seu pes corporal sobre la cama operada sempre i quant no noti dolor.

Seure's

- Recolza't en una cadira, llit, o wàter fins que el seient toqui la part posterior de les teves cames.
- Mou la cama operada cap endavant i manté l'equilibri amb la cama bona.
- Agafa les dues crosses amb la mà del mateix costat que la teva cama operada.
- Amb la ma lliure, agafa el recolza braços, el seient de la cadira, o el llit o el wàter.
- Seu lentament.

Escales:

És important evitar les escales fins que estiguis preparat per utilitzar-les. En el cas més extrem, pots pujar-les o baixar-les assegut a les escales i anant lliscant cap a dalt o cap a baix, un pas a la vegada.

Quan ja estiguis llest per pujar i baixar escales sobre els peus, has de seguir els següents passos:

Per pujar escales:

- Dona un pas primer amb la cama forta.
- Puja les crosses, una en cada braç.
- Descarrega el pes sobre la cama fort i després puja la cama operada.

Per baixar escales:

- Posa les crosses en el pas de sota primer, una en cada braç.
- Mou la cama operada cap endavant i a baix, seguit de la

teva cama forta.

- Si hi ha una barana, et pots sostenir en ella i agafar les dues moletes amb l'altra costat de la ma. Fes-ho lentament fins que et trobis còmode.

Consells de seguretat:

Fes canvis de mobles o altres objectes a casa teva per prevenir caigudes.

- Verifica que qualsevol catifes, cables estiguin assegurats al terra, de manera que no trepitgis ni s'enredin en aquests.
- Elimina el desordre i mantinguin els pisos nets i secs.
- Utilitza sabates o xancles amb soles antirelliscants, No utilitzis sabates amb tacons ni soles de cuir.
- Revisa la punta o puntes de les crosses diàriament i canvia-les si estan desgastades.
- Porta una motxilla petita, una bossa de cintura, per portar articles que necessitis, com un telèfon mòbil. Això et mantindrà les mans lliures mentre estiguis caminant.