

# MOVILIDAD

AUTONOMÍA

LA **CAPACIDAD** PARA  
CAMINAR Y LA **MOTIVACIÓN**  
PARA HACERLO SON  
INDICADORES DE **AUTONOMÍA**  
**PSICOMOTRIZ**

# OBJETIVOS DE LAS TÉCNICAS DE MARCHA

- **Conservar la capacidad de marcha** de las personas en situación de dependencia
- **Prevenir las complicaciones** derivadas de la inmovilización y el sedentarismo
- **Mantener las capacidades de autonomía y de relación**
- **Favorecer los componentes básicos de la marcha:** equilibrio de pie y correcto traspaso de un pie a otro
- **Proporcionar seguridad y confort**

Si la persona conserva la capacidad de caminar...

- **MARCHA GUIADA AL LADO DE LA PERSONA**  
sólo se requiere el soporte para aumentar la seguridad

TECNICA:

- Nos colocamos al lado de la persona, ligeramente adelantados para mantenernos dentro de su campo visual.
- Le ofrecemos el antebrazo para que se agarre, y para aumentar la estabilización de este agarre pegamos el antebrazo al cuerpo

- Debemos de indicar a la persona cuándo empezar a caminar
- Acompañamos a la persona guiando el desplazamiento
- Favorecemos el traspaso de cargas (el peso del cuerpo debe recaer alternativamente en un pie y en otro)
- Debemos adaptarnos en todo momento al ritmo de la persona caminando con el pie del mismo lado

Si la persona ha iniciado la pérdida de la capacidad de caminar...

## ● **MARCHA ACOMPAÑADA CON BASTÓN**

La persona puede desplazarse con bastón pero necesita la estabilidad y estimulación del cuidador

### TÉCNICA

- Nos colocamos al lado de la persona ligeramente adelantados
- Nos mantenemos dentro del campo visual
- Le ofrecemos como apoyo el puño del bastón
- Debemos sostener el bastón por algún punto de la caña
- La otra mano la situamos sobre la parte baja de la espalda

- Indicamos a la persona que adelante el bastón e inicie la marcha
- Acompañamos simultáneamente esta acción
- Favorecemos el traspaso de cargas de un pie a otro , a través del estímulo de la mano situada en la espalda

Si la persona presenta una capacidad de caminar disminuída...

- **MARCHA CON ANDADOR**

Requiere estabilidad y estimulación

- **MARCHA ACOMPAÑADA DE CARA**

Requiere soporte directo

# TÉCNICA PARA LA MARCHA CON ANDADOR

- Nos colocamos al lado de la persona ligeramente adelantados
- Le ofrecemos un andador como apoyo
- Sostenemos el andador con una mano
- La otra mano la situamos en la parte baja de la espalda
- Indicamos a la persona que adelante el andador e inicie la marcha y acompañamos simultáneamente esta acción
- Favorecemos el traspaso de cargas de un pie a otro a través del estímulo de la mano situada en la espalda (presionamos con los dedos la parte superior de la pierna que tiene que avanzar)
- Es muy importante guiar el movimiento del andador combinándolo con los pasos

# TÉCNICA PARA LA MARCHA ACOMPAÑADA DE CARA

- Nos colocamos delante de la persona
- Le ofrecemos nuestros antebrazos como punto de apoyo
- Mantenemos siempre el apoyo por debajo de la cintura de la persona
- Es recomendable que apoye los codos sobre la zona pélvica para estabilizar los puntos de agarre
- Indicamos a la persona cuándo debe empezar a caminar
- Utilizamos los agarres de los antebrazos para guiar, controlar y acompañar a la persona
- Favorecemos el traspaso de cargas (el peso del cuerpo debe caer en un pie y en el otro de forma alternativa)
- Nos adaptamos al ritmo de la persona adelantando los pies al mismo tiempo que ella

Si la persona requiere el uso de la silla de  
ruedas...

- CÓMO SUBIR VARIOS ESCALONES
- CÓMO BAJAR VARIOS ESCALONES
- CÓMO SUBIR UN ESCALÓN
- CÓMO BAJAR UN ESCALÓN