Protección de les articulaciones y sofitu en casa

Material educativu pa persones adultes. Sigue les pautes acordaes col equipu sanitariu y de fisioterapia.

Amenorga l’esfuerciu al agarrar

Averca les cargues al cuerpu y reparte’l pesu. Si un envase cuesta abrir, prueba un abridor o pide ayuda. Cambia de postura nes tarees llargues.

Acordái qué ayuda fai falta

Si ayudes a otra persona, entrúga-y qué parte de la tarea quier facer y en qué pasu necesita ayuda. Preparar l’espaciu o avérca-y un oxetu pue ser bastante.

Prueba una adaptación

Escueyi una tarea pa esta selmana. Si la adaptación resulta incómoda o insegura, coméntalo col equipu.

Tarea que me cuesta

Adaptación que voi probar

Qué ayuda necesito

Qué funcionó