

Quick Guide

Canadianas de Adulto / Adult Crutches / Muleta Adulto



PT - Este guia rápido para utilização de cadeiras de rodas manual, vai auxiliar na utilização do equipamento pela primeira vez.

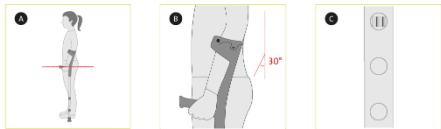
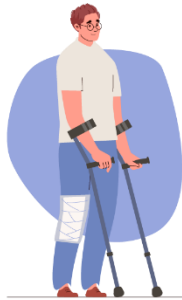
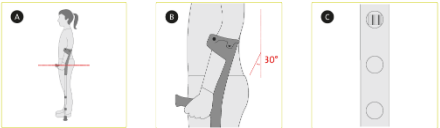
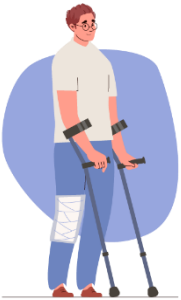
EN - This quick guide to using a manual wheelchair will help you use the equipment for the first time.

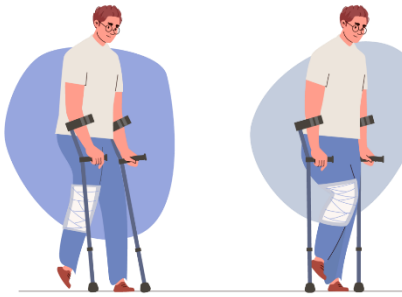
ES - Esta guía rápida para usar una silla de ruedas manual lo ayudará a usar el equipo por primera vez.

ADVERTÊNCIA / NOTE / AVISO

⚠ Não exceder o peso máximo suportado de 100kg. Do not exceed the maximum supported weight of 100kg (220,46 lb). No exceda el peso máximo soportado de 100kg.

1. Uso Correto / Correct Use / Uso Correcto

PT	EN	ES
Com recurso ao pino na estrutura da canadiana, ajuste a altura adequada ao utilizador de acordo com a sua altura. Na imagem abaixo pode ver o exemplo da altura adequada de forma a que a mão fique à altura do quadril. Caso utilize uma só canadiana, deve usá-la sempre do lado oposto à perna lesionada.  Para iniciar a marcha, os pés devem estar paralelos e afastados e as canadianas ligeiramente à frente e afastadas dos pés, de forma a manter o equilíbrio. Os pés nunca devem ultrapassar o plano das canadianas sob pena de se desequilibrar.  <u>Sem fazer carga na perna lesionada</u> Nesta situação, pretende-se que não seja efetuado qualquer peso sobre a perna lesionada. Deve avançar primeiro com as duas canadianas e de seguida a perna "boa" e a lesionada em simultâneo, sendo que a perna lesionada nunca apoia o peso do corpo no chão.	Using the pin on the frame of the canadiana, adjust the appropriate height for the user according to their height. In the image below you can see the example of the appropriate height so that the hand is at hip height. If you use only one canadiana, you should always use it on the opposite side of the injured leg.  To start walking, the feet should be parallel and apart and the crutches slightly forward and away from the feet, in order to maintain balance. The feet should never exceed the plane of the crutches, under penalty of losing their balance.  <u>No load on the injured leg</u> In this situation, it is intended that no weight is placed on the injured leg. You should move forward first with the two crutches and then the "good" leg and the injured leg at the same time, and the injured leg never supports the weight of the body on the ground.	Usando el pasador en el marco de la canadiana, ajuste la altura adecuada para el usuario de acuerdo con su altura. En la imagen de abajo puedes ver el ejemplo de la altura adecuada para que la mano quede a la altura de la cadera. Si usa solo un canadiense, siempre debe usarlo en el lado opuesto de la pierna lesionada.  Para comenzar a caminar, los pies deben estar paralelos y separados y las muletas ligeramente hacia adelante y alejadas de los pies, con el fin de mantener el equilibrio. Los pies nunca deben sobrepasar el plano de las muletas, bajo pena de perder el equilibrio.  <u>No hay carga en la pierna lesionada</u> En esta situación, se pretende que no se coloque ningún peso sobre la pierna lesionada. Debes avanzar primero con las dos muletas y luego con la pierna "buena" y la pierna lesionada al mismo tiempo, y la pierna lesionada nunca soporta el peso del cuerpo en el suelo.



Com carga parcial na perna lesionada

Nesta situação, pretende-se que seja efetuado algum peso do corpo sobre a perna lesionada, de acordo com indicação médica (por exemplo, carga de 50 %).

Deve avançar com as duas canadianas, a seguir com a perna lesionada e, apoiando o peso do corpo nas canadianas, avançar com a perna "boa".

Subir escadas

1. Subir com a perna "boa" com o peso do corpo apoiado nas canadianas.
2. Subir as canadianas.
3. Subir com a perna lesionada (com carga ou carga parcial).



Descer escadas

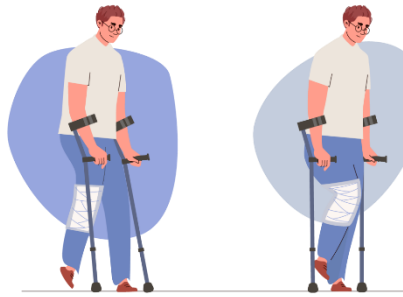
Sem carga

1. Avançar com as canadianas para o degrau inferior.
2. Descer com a perna "boa" e em simultâneo com a perna lesionada.



Com carga parcial

1. Avançar com as canadianas para o degrau inferior.
2. Descer com a perna lesionada e de seguida a perna "boa".



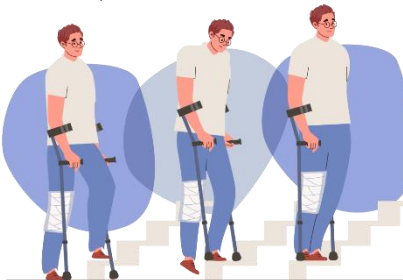
With partial load on the injured leg

In this situation, it is intended that some body weight is applied to the injured leg, according to medical indication (e.g. 50% load).

You should move forward with the two crutches, then with the injured leg and, supporting the weight of the body on the crutches, move forward with the "good" leg.

Walking up stairs

1. Climb with the "good" leg with the weight of the body resting on the crutches.
2. Climb the crutches.
3. Climbing with the injured leg (with load or partial load).



Walking down stairs

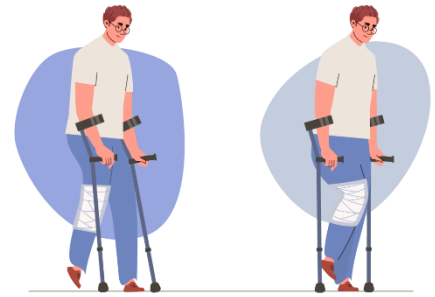
No load

1. Advance the crutches to the bottom step.
2. Descend with the "good" leg and simultaneously with the injured leg.



Part-load

1. Advance the crutches to the bottom step.
2. Come down with the injured leg, and then the "good" leg.



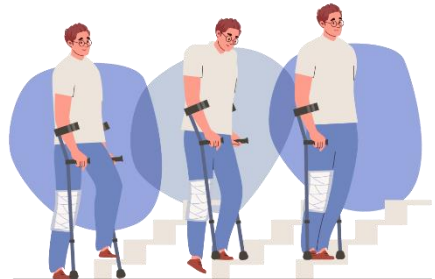
Con carga parcial en la pierna lesionada

En esta situación, se pretende que se aplique algo de peso corporal a la pierna lesionada, según indicación médica (por ejemplo, 50% de carga).

Debes avanzar con las dos muletas, luego con la pierna lesionada y, apoyando el peso del cuerpo sobre las muletas, avanzar con la pierna "buena".

Subir escaleras

1. Subir con la pierna "buena" con el peso del cuerpo apoyado en las muletas.
2. Sube las muletas.
3. Subir con la pierna lesionada (con carga o carga parcial).



Bajar escaleras

Sin carga

1. Avance las muletas hasta el escalón inferior.
2. Desciende con la pierna "buena" y simultáneamente con la pierna lesionada.



Carga parcial

1. Avance las muletas hasta el escalón inferior.
2. Bajar con la pierna lesionada, y luego con la pierna "buena".

