

Trucos y Consejos Útiles

Lo que aquí se expone a continuación, no son ni soluciones definitivas ni verdades universales, sencillamente trucos o consejos que a algunos amputados les van bien, cosas que han aprendido con el paso de los años y desean compartirlos con los demás.

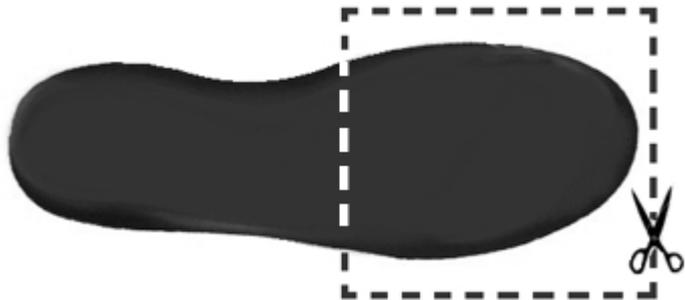
1º.-Calzado. Seas amputado femoral o tibial al cambiar de calzado o adquirir unos nuevos zapatos debes mantener la misma diferencia de altura entre talón y antepié que los zapatos con los que en su día te alineó tu técnico ortopeda. De otro modo con más tacón te iras hacia adelante y con menos (zapatos más llanos) te caerás hacia atrás.

Por ejemplo: al cambiar de zapatos a náuticos, es importante, que sigamos teniendo la misma altura, si no, es casi seguro que nos caigamos hacia atrás, por la diferencia de tacones.

La solución es poner unas cuñas, (hechas de corcho fuerte, fieltro duro o similar) hechas por un zapatero o por ti si tienes paciencia, de este modo conseguirás un ajuste más fino recuerda que en ocasiones estaremos hablando de compensar unos pocos milímetros, en ocasiones el nuevo zapato puede tener más tacón que el anterior, en ese caso el suplemento no debe de estar en el tacón si no en el antepié, para ello puedes utilizar una plantilla comprada en una zapatería y cortarle la parte del puente dejando solo la planta del antepié.

Por cierto, si el calzado tiene una plantilla desmontable, si lo metes debajo de ella evitarás el tener que pegar el la cuña o suplemento, de todos modos con cinta adhesiva de doble cara son fáciles de sujetar.

Para que observéis, como se suplen éstas diferencias de alturas os mostramos estas figuras:



2º.-Forma rápida y útil de colocarse un pantalón estrecho de pernera y con zapatillas de deporte. Colocar una bolsa de plástico

cubriendo el zapato, acto seguido se introduce en la pernera y la prótesis se desliza mucho más fácilmente.



3°.-Kit de supervivencia. Llevar siempre consigo, bien en paseos urbanos en nuestra residencia o en fuera de ella, una llave de allen del N° 4, es universal para la métrica de nuestro tornillos, por si alguno de ellos está flojo o se ha aflojado. Si te vas de viaje, es recomendable llevar también algún tornillito, pin e incluso silicona (si usamos) de repuesto, también cinta aislante o similar,... en ocasiones pueden ayudarnos a salir del paso ante alguna incidencia.



4°.-Adquisición de vehículo: dos cuestiones a tener en cuenta, ergonomía y adaptación para la conducción.

Ergonomía: es conveniente o recomendable y más si es amputado femoral, que la altura del asiento, le caiga, esté al mismo o casi nivel que el glúteo, ya que con solo desplazarse de izquierda a derecha para el descenso del coche, no le supondrá ningún esfuerzo o el empleo de la fuerza de su pierna buena para elevarse del asiento a la vertical, de similar forma, o mejor incluso a la hora de acceder a él, ya que el asiento estará casi a la misma altura que su cadera. Por lo

tanto el/los tipos de vehículos más idóneos para nosotros son, los Monovolúmenes, 4x4 o similares.

También se debe tener en cuenta la altura libre bajo el volante o la columna de dirección (sobre todo los de femoral derecha) puesto que si es muy baja nos puede dificultar el acceso al puesto de conducción y para subir un día se puede acceder de cualquier modo pero si lo vamos a usar frecuentemente llega a ser desesperante.

Recuerda que en el maletero deberás reservar un espacio para "nuestros accesorios": medicaciones, apósitos, pomadas, cargadores de rodillas c-leg, muletas, banquetas para ducha, silla de ruedas. etc en caso de salir de viaje o disfrute de vacaciones.

Adaptación para la conducción: lo primero acude a la oficina de la DGT de tu zona e informate de que debes hacer para sacar el carné de conducir o, si ya lo tienes, reciclar el anterior, existen varios sistemas, autoescuela, inspector médico o prueba conjunto, en cada sede de la DGT aunque parezca mentira en ocasiones hay distintos criterios, e incluso en la misma sede si consultas a dos funcionarios diferentes.

Una vez que tengas el permiso de conducir o que te hayan aclarado que adaptación debes aplicar a tu vehículo para poder conducir legalmente (o para presentarte con él a la prueba conjunta). NUNCA LO HAGAS POR TU CUENTA, Y EN EL CARNET DEBE APARECER LO QUE TE EXIGEN (ACTUALMENTE EN FORMA DE CÓDIGO). Lo anterior es muy importante, en algunas comunidades por ejemplo el embrague pilotado o automatizado no es válido y te exigen cambio automático (con lo que normalmente tienes que acabar cambiando de coche).

Actualmente hay talleres especializados, (ver apartado de enlaces en nuestra web), que se adaptan a todo tipo de modificaciones según nuestras necesidades.

Deben solucionar tus necesidades individuales específicas. Ya que el objetivo primordial consiste en hacer lo más cómoda posible tu conducción, los cambios en el escenario de tú automóvil deben adaptarse a tus características.

Es decir, es el coche el que ha de adaptarse a ti, no tú a un modelo o a una forma estandarizada de adaptación. Vigila la facilidad de uso y ergonomía de los mandos.

Las adaptaciones pueden ser de varios tipos dependiendo de las necesidades que presente la persona

Adaptaciones del habitáculo, mandos para la conducción, Embrague automático, mandos manuales para freno y acelerador, mando multifunción para intermitentes, limpiaparabrisas, pedales intercambiables (ejemplo: amputado miembro inferior derecho con coche automático, se coloca un pedal de acelerador a la izquierda del freno que permite acelerar y frenar con la pierna izquierda).

5º.-Las duchas. Algunos amputad@s de ANDADE, consideran interesante aplicar un " último chorro" de agua fría después de tomar un ducha, sobre el muñón principalmente para los femorales, en los tibiales tiene habitualmente menor incidencia, es muy agradecido ya que el encaje entra más fácilmente al haber realizado con éste acto, una vasoconstricción, (reducción de los contornos del muñón por la acción el frío)

6º.-Depilación eléctrica definitiva. Debido a que la depilación es un poco delicada, puesto que al volver a salir el vello puede generar granitos e infecciones, algunos amputados femorales y tibiales han optado por la depilación eléctrica que si bien es cara, puede ser la solución para evitar que se enquisten los pelitos del muñón en puntos de apoyo y que producen infecciones que limitan la actividad y nos obligan a someternos a tratamientos antibióticos e incluso quirúrgicos que pueden evitarse.

7 º.-Resbalones. Aunque parezca obvio, cuidado al caminar por zonas húmedas o resbaladizas si utilizas bastones o muletas, recuerda que a veces éstas resbalan aún más que nuestros "falsos pies". Existe una contera especial "Xavi Tac" para bastones y muletas que puede dar más seguridad en ese tipo de zonas.



8º.-Vacaciones Estivales

Durante los mese de Julio y Agosto, la mayoría de la Ortopedias suelen cerrar por sus vacaciones, por lo tanto es recomendable que antes que empiecen, hacer una revisión total de la nuestras prótesis, (holguras, tornilleria, software (si lo utiliza), ajustes, aprietes,

alineaciones), además de tener en perfecto estado, las prótesis viejas, para en caso de avería o rotura, no quedarnos inmovilizados.

9º.-Época Estival

Siempre que se pueda y dispongamos de tiempo libre y un "buen lugar" dónde te sientas cómodo y "no observado"(según cada cual), es muy recomendable que tomemos "baños de sol" en los muñones, por supuesto moderadamente. Los efectos, son muy beneficiosos por varios motivos; la acción de los rayos solares(con protección alta), activa la Vitamina "D", indispensable para el hueso y (más en nosotras/os), debido a las fuerzas por ser portadores de prótesis, que les sometemos, nos curte la pie, aireamos los muñones, pues han estado embutidos, forrados, protegidos por los liner, prótesis, durante todo el invierno.

Lo podemos hacer, desde piscinas, riberas de ríos, playas, pinares, balcones, terrazas, etc.

La piel (Epidermis) y el hueso nos lo agradecerán.

10º.-Productos de fácil acceso para el cuidado de nuestros muñones.

Otto Bock por ejemplo, dispone de unas cremas para el tratamiento y cuidado de los muñones y encajes laminados. Cualquier Ortopedia te las podrá suministrar.

DermaPrevent

Es una crema suave, sedosa, se aplica preferentemente por las mañanas con la piel limpia y totalmente seca. Es un crema con componentes bactericidas, puede evitar el exceso de sudoración, y los posibles picores.

Verter, una pequeña cantidad en la yema de un dedo, (la crema es bastante generosa) por lo que, con poquita cantidad es suficiente.

Derma Repair

Esta crema es para usar por la noche, una vez que nos quitamos las prótesis, es de tipo hidratante, muy suave al tacto de la piel e inmediatamente se nota la sensación de frescor. Está muy indicada para los que usamos siliconas. No conviene mezclar con otras cremas.

Derma Clean

Esta crema actúa de limpiadora de encajes laminados, es decir, aquellos en que el muñón tiene un contacto directo con ellos. elimina muy bien los restos de sudor.

Otras

Cremas hidratantes

En el mercado hay diferentes tipos de Cremas Hidratantes, como cada uno de nosotros somos un mundo, tendremos que escoger/probar el tipo que mejor nos vaya, con arreglo a nuestra textura y tipo de piel. Es "aconsejable" que llegado el caso no escatimes en precio, pues la calidad es lo mas importante para nuestro muñones.

Presentemente recomendamos aplicar por la noche, para "reparar" los muñones que ha estado introducidos en las prótesis, pues además de notar alivio, al extenderla la masajeamos, ***¡siempre en sentido ascendente!***, nunca descendente.

No es necesario la aplicación diaria, aunque si conveniente.

Gel o pomada Aloe Vera

Es un producto Homeopático, (sin apenas contraindicaciones), se extrae de la savia de un determinado cactus.

Está muy indicado en las rozaduras, dermatitis de contacto, (por siliconas) o encajes duros laminados, regenera la piel muy rápidamente. Consulta previa al Médico de Familia y comprar indiscutiblemente en Farmacias, (no centros comerciales).

Alcoholes

Alcohol Tanino

De venta exclusivamente en Farmacias, es un tonificador excelente de la piel, la curte estupendamente, (***no aplicar cuando existan heridas o rozaduras***).

Alcohol de Romero

También de venta exclusiva en Farmacia, aplicado en forma de masaje (siempre hacia arriba, hacia el corazón), activa la circulación sanguínea, (muy ralentizada durante los tiempos estáticos y de pie y con las prótesis puestas), también es un buen tonificante de la piel, además de limpiar la piel y eliminar las células muertas, (exfoliante). En algunos casos o pieles, pude dar sensación de reseca la piel.



Aplicar preferentemente por la noche o cuando hayamos hecho bastante ejercicio o caminata larga.

11°.-Cuarto de baño y plato de ducha

Debemos de tener mucho cuidado en los cuartos de baño y platos de ducha, cuando nos vamos a asear, estudia y planifica tu plato de ducha o bañera.

Instala barras de agarre, tanto para entrar como para salir, (según tipo de amputación). A veces es útil para los amputados tibiales acoplar una balda de madera, PVC o aluminio donde apoyar el muñón. Colócate un recipiente o contenedor donde tengas a mano los Geles, Champús, jabones, guantes de licra o exfoliantes (muy apropiados para eliminar además del sudor, todas las células muertas).

En los suelos ¡MUY IMPORTANTE!, alfombrillas antideslizantes, (parecida o similar a la de la foto), va pegada con Velcros al piso, para que cuando apoyemos las muletas, no se deslice. Busca un rincón o sitio para tenerlas a mano, una vez hayas terminado, al igual que las toallas.

Puedes aplicar algo similar a alfombras y felpudos de la casa, para fijarlos al suelo, mucho cuidado con las alfombras, tarde o temprano una arruga, el borde o una esquina nos la acaba armando. **!Las que puedas quítalas!**



Procura ¡siempre! ducharte sentado, banquetas, sillas, tablas para la bañera, (en el mercado ya existen muy seguras y con materiales que no les afecta el agua) ver foto.



Al usar las muletas, asegúrate que toda la zona está despejada, (sin patas de silla, banquetas, toallas pequeñas, esquinas, etc.), las caídas están a la orden del día, y sin las prótesis puestas, el daño causado para los muñones se multiplica, pudiendo incluso ocasionarnos fracturas.

12°.-Disimulando Rodilla

Hay muchos amputados, que no les gusta que se le marque la rodilla cuando están sentados, pero al mismo tiempo no le apetece llevar la funda estética porque "frena" la articulación de la rodilla, esto es, la flexo-extensión, pues bien aquí tenéis un truco bien sencillo, que se puede hacer con cualquier "apaño". Lo que veis en las fotos, es una hombrera de chaqueta, a la que están cosidos unos corchetes machos, que al enganchar con las hembras (corchetes) del calcetín o media, la rodilla queda cubierta y tanto al sentarnos como al levantarnos las gomas con los corchetes se estiran a voluntad.



