

Paso a Paso: Sentándote con una Andadera (Sin Soportar Peso)

Sentándote con una Andadera (Sin Soportar Peso). Párate directamente enfrente de tu silla, con la vista en dirección opuesta.

Pon la pierna sana hacia atrás. Empieza a sentarte y coloca la mano del lado de la pierna no lastimada en la silla, para equilibrarte.

Coloca la otra mano en el lado opuesto de la silla. Siéntate totalmente en la silla.

El contenido de éste sitio web/video es únicamente informativo. Nada contenido en éste sitio web/video pretende sustituir al consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Si tienes alguna preocupación o duda relacionada con tu salud, debes buscar consejo de tu doctor o profesionales médicos calificados. Nunca debes ignorar la importancia del consejo médico debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video. Nunca debes retrasar tratamiento a consejo médico para una condición de salud debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video.