

# Paso a Paso: Parándote con una Andadera (Sin Soportar Peso)

Parándote con una Andadera (Sin Soportar Peso). Coloca las dos manos en cada lado de la silla y con cuidado impúlsate hacia arriba.

Una vez que tengas equilibrio en la pierna sana, coloca la mano del mismo lado de la pierna lesionada en tu andadera.

Coloca la otra mano en tu andadera. Impulsate hasta estar parado totalmente.

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.