

# Paso a Paso: Manera de Usar un Bastón

Manera de Usar un Bastón. Sujeta el bastón en la mano del lado de la pierna sana. Coloca el bastón a un paso enfrente de ti.

Da un paso con tu pierna lastimada, hasta que esté al mismo nivel de tu bastón. Da un paso adelante con la otra pierna, más allá del bastón y la pierna lastimada.

Repite los pasos dos y tres continuamente para moverte.

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.