



## Adaptación de pedalier.



Este obra se publica con una  
[Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-  
CompartirIgual 3.0 Unported.](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/)



## ADAPTACIÓN DE PEDALIER.

### Breve descripción

Adaptación de pedaliar para uso por Antonio con pie con secuelas de ictus (equino - varo y reflejo extensor de rodilla).

### Para quién se hizo y con qué objeto

Se hizo para Antonio, que con 73 años tuvo un accidente cerebro vascular.

El objetivo de que pudiera seguir usando su pedaliar y ayudarlo a fortalecer toda la musculatura de la pierna. Antes del Accidente cerebro vascular ya lo usaba a diario. Cuando intentó volver a usarlo nos encontramos dos dificultades: La pierna al pedalear movía el pedaliar. Primero intentamos que hiciera el ejercicio frente a una pared, que frenara el pedaliar. Pero, seguía moviéndose, no era estable y, además, la punta del pie chocaba con la pared. El pie se iba del pedal y se giraba hacia dentro.

### Materiales utilizados

#### Materiales que se utilizaron:

- Una tabla de madera de pino de 17 cm de ancho por dos de grosor. El largo se adaptó para que sobresaliera 5 cm. por cada lado del pedaliar.
- Una Sierra caladora, para crear las hendiduras para acoger las patas del pedaliar.
- Una tira de neopreno. En este caso, utilizamos una tira de 8 cm de ancho que cortamos de una de las

## Proceso de construcción

fajas reductoras de abdomen cintura que venden en tiendas tipo chollo. Suelen medir unos 20-25 cm de ancho y unos 90- 100 cm. de largo.

### - Para la madera frenadora del pedalier:

Poner el pedalier sobre la madera y dibujar el contorno del pedalier para cortarlo con la máquina caladora y que ajuste lo mejor posible.

### - Para la estabilización del pie.

Comenzamos a colocar la tira en la planta del pie, hacia el exterior del pie corrigiendo el giro hacia dentro del pie lo llevamos al tobillo (corrigiendo también la caída del pie), cara interior del pie, hacia la planta, lado exterior del pie y acabamos nuevamente en la planta. (ver esquema adjunto en la galería de imágenes) Aprovechamos la propia tira de velcro de la faja para fijar la tira, ya que el neopreno nos hace de velcro hembra.

## Precauciones

En el caso de Antonio, al principio se le recomendó pedalear más hacia atrás que hacía delante, para evitar potenciar la rotación externa de cadera (normal en el pedaleo) por el desequilibrio muscular tras el A.C.V. También se le recomendó que fuera un ejercicio libre sin poner resistencia, pues era más interesante la flexibilidad y realizar pequeñas tandas que no supusieran un exceso de agotamiento. Posteriormente, lo retomó como lo hacía anteriormente.

## Autores y datos de contacto

**Apellidos:** Del Sol Chicharro

**Nombre:** Teresa

**Dirección:** Niño De Guevara, \*\*\*

**Código Postal :** 29008

**Ciudad:** Málaga

**País:** ESPAÑA

**Teléfono:** 670878\*\*\*

**Correo electrónico :** [delsol.teresa@gmail.com](mailto:delsol.teresa@gmail.com)

## Galería de imágenes.



Fijación de pie a pedal con banda de neopreno.



Tabla con escotaduras para servir de tope al pedaliar y fijarlo en una posición.



Pedalier encajado en las escotaduras de la tabla realizada a tal fin.

Scanned by CamScanner



APROVECHAMOS EL VELCRO DE LA FAJA EN LA PUNTA FINAL PARA QUE SE FIJE AL NEOPRENO DE LA VUELTA ANTERIOR (importante al cortar la tira hay que rematar el velcro para que no se descosa).

Esquema para colocar adecuadamente la cinta de neopreno.