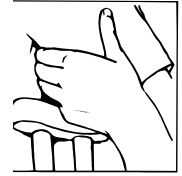


Caminar con muleta o bastón: Una sola muleta o bastón

Cómo usar una muleta o el bastón

Medidas

- Muleta. La parte superior de la muleta debe quedar a 3 dedos debajo de la axila. (Vea la Fig. 1).
-Soporte su peso con su mano. No debe apoyar la axila en la parte superior de la muleta.
- Bastón. Párese derecho con ambos brazos colgando a sus costados. La empuñadura del bastón debe estar al nivel del doblez de la muñeca. Debe doblar ligeramente el codo cuando use el bastón.

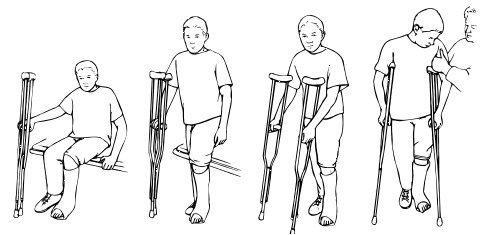


Para ponerse de pie después de estar sentado: Coloque la muleta o el bastón del lado sano.

1. Coloque una mano en la empuñadura de la muleta o del bastón.

Coloque la otra mano en el asiento o en el brazo de la silla.

2. Empújese para ponerse de pie.
3. Si usa una muleta, colóquela debajo del brazo de modo que apoye su peso con la mano. Ahora está listo para caminar.



Cómo caminar con una muleta o un bastón

Una muleta o bastón puede ser útil para caminar cuando se tiene un problema leve de equilibrio, un poco de debilidad muscular, lesión o dolor en una pierna.

- Sostenga la muleta o el bastón con la mano del lado opuesto a la pierna en recuperación.
- Dé un paso hacia adelante con la pierna en recuperación moviendo al mismo tiempo el bastón hacia el frente. Apóyese completamente en el bastón o muleta cuando dé pasos con la pierna en recuperación.

Recuerde: la muleta o el bastón debe moverse hacia adelante con la pierna en recuperación al mismo tiempo.

- Dé un paso con la pierna sana mientras apoya su peso con la muleta o el bastón.

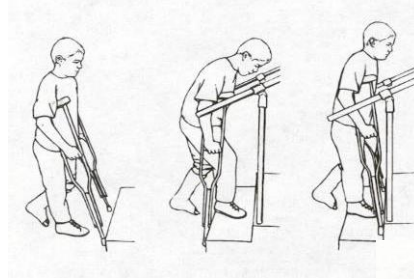
Nota: No use el bastón o la muleta en el mismo lado de la pierna en recuperación. Usted podría sentir que quiere hacer esto, pero le causará más problemas. Esto podría cambiar el patrón de la marcha y conllevaría a problemas de la cadera o de la espalda.

Cómo subir y bajar escaleras usando una muleta o bastón

Siempre dé un paso a la vez. Si la escalera tiene un pasamanos (barandilla), puede apoyarse con una mano en el pasamanos y usar la muleta o el bastón en el brazo opuesto.

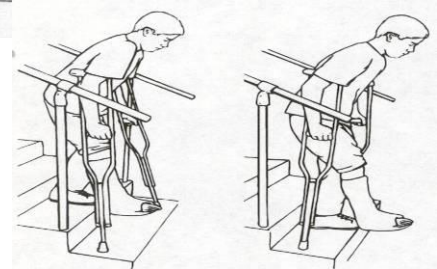
Para subir:

1. Suba el pie sano.
2. Suba el pie en recuperación.
3. Suba la muleta o bastón.



Para bajar:

1. Coloque la muleta o el bastón en el escalón inferior.
2. Baje el pie en recuperación.
3. Baje el pie sano.



Ilustraciones cortesía de VHI

Cómo subir y bajar las escaleras sin muleta ni bastón

Siga este método cuando las escaleras sean inseguras o si teme usar la muleta o el bastón.

- **Para subir:** Siéntese en la escalera y doble la pierna sana. Coloque las manos en el escalón superior siguiente. Empújese con las manos y la pierna sana para subir los glúteos al siguiente escalón.
- **Para bajar:** Siéntese en la escalera. Coloque el pie sano en el escalón inferior siguiente. Mantenga las manos en el mismo escalón que sus glúteos. Empújese con las manos y la pierna sana y deslice los glúteos al escalón inferior.

Consejos de seguridad

- Tenga cuidado con el suelo resbaladizo, los charcos de agua, el hielo, la nieve o cualquier lugar resbaladizo.
- Los tapetes son inseguros ya que las puntas de las muletas o del bastón se pueden atorar.
- Tenga cuidado al caminar en grava y en el pasto (césped).
- Cuando use una muleta o bastón, use unos buenos zapatos de suela plana con las agujetas amarradas o calzado deportivo (tenis).
- Revise las puntas de goma de la muleta o del bastón por si tiene desgaste excesivo o está agrietado. Puede comprar un bastón y muleta nuevos en una farmacia, tienda de descuento o compañía de equipo médico.

ALERTA: Llame al fisioterapeuta de su hijo, a su médico o a su enfermera si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.