

Sin apoyarse

Cómo usar sus muletas

Medidas para las muletas.

La parte superior de la muleta debe quedar a 3 dedos debajo de la axila. (Vea la Fig. 1).

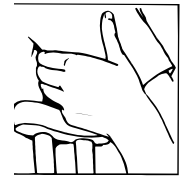
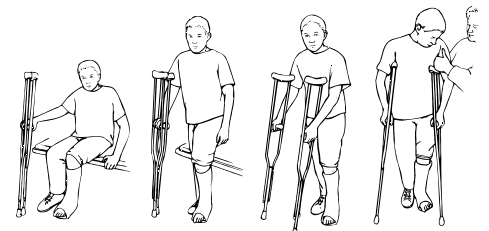


Figura 1

- **Soporte su peso con las manos.**
- **No** debe apoyarse con las axilas en las muletas.

Para ponerse de pie después de estar sentado: Coloque ambas muletas del lado sano.

1. Coloque una mano en las empuñaduras de la muleta. Coloque la otra mano en el asiento o en el brazo de la silla.
2. Empújese para ponerse de pie apoyándose en su pie sano y los brazos. **No se apoye en la pierna en recuperación.**
3. Mantenga el equilibrio y coloque las muletas debajo de cada brazo, de modo que soporte su peso con las manos. **Mantenga la pierna en recuperación lejos del piso.** Ahora está listo para caminar.



Cómo caminar con muletas sin apoyarse. No se apoye en la pierna en recuperación.

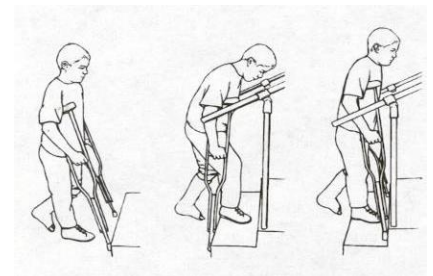
1. Mueva ambas muletas al mismo tiempo hacia delante.
2. Apóyese en ambas muletas y luego dé un paso hacia delante con la pierna sana. Mantenga la pierna en recuperación lejos del suelo mientras da un paso hacia delante.
3. Repita los pasos 1, 2 y 3.

Cómo subir y bajar las escaleras usando muletas

Siempre dé un paso a la vez. Si las escaleras tienen un pasamanos (barandilla), puede apoyarse con una mano en el pasamanos y usar la muleta en el brazo opuesto.

Para subir:

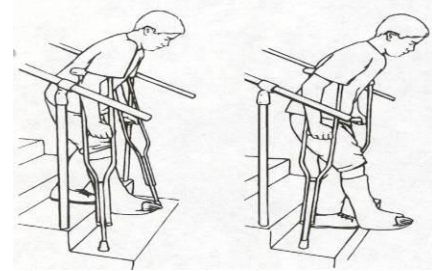
1. Suba el pie sano.
2. Suba las muletas. Suba al siguiente escalón.
Suba la pierna en recuperación para pasar el escalón, no pise con la pierna en recuperación.



Ilustraciones cortesía de VHI

Para bajar:

1. Baje las muletas un escalón.
2. Lleve el pie en recuperación al frente sobre el escalón pero sin pisar.
3. Mantenga las muletas entre las axilas.
Baje dando un paso con el pie sano.



Cómo subir y bajar las escaleras sin muletas

Siga este método cuando las escaleras sean inseguras o si teme usar sus muletas.

- **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 se pueden atorar fácilmente.
- Tenga cuidado al caminar en grava y en el pasto (césped).
- Cuando use muletas, póngase unos buenos zapatos de suela plana con las agujetas amarradas o calzado deportivo (tenis).
- Revise las puntas de goma de las muletas por si tienen desgaste excesivo o están agrietadas. Puede comprar muletas nuevas en una farmacia, tienda en línea o en una compañía de equipo médico.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica 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.