

Caminar con muletas: Con soporte parcial apoyando la punta del dedo

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).

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

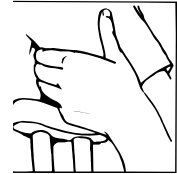
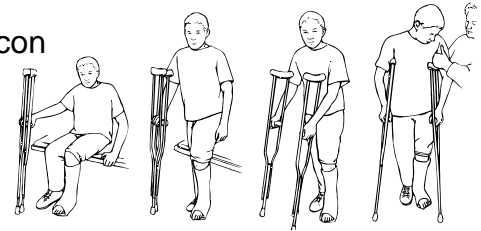


Figura 1

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

1. Coloque una mano en las empuñaduras de las muletas. Coloque la otra mano en el asiento o en el brazo de la silla.
2. Empújese para ponerse de pie con su pierna sana y con los brazos mientras descansa su pierna en recuperación ligeramente en el piso; como si estuviera pisando un huevo que no quiere romper.
3. Mantenga el equilibrio y coloque las muletas debajo de cada brazo, de modo que soporte su peso con las manos.



Mantenga únicamente un poco de presión en su pierna en recuperación. Ahora está listo para caminar.

Cómo caminar con muletas con soporte parcial apoyando la punta del dedo (marcha de 3 tiempos)

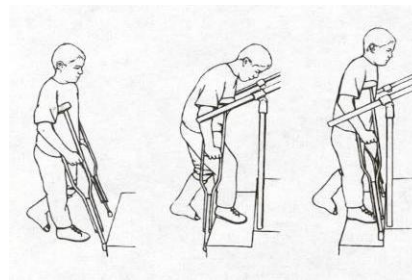
1. Mueva ambas muletas al mismo tiempo hacia adelante.
2. Apóyese en ambas muletas con todo su peso soportado con las manos.
3. Mueva la pierna en recuperación hacia adelante. (Vea la Figura 2). La punta del dedo del pie en recuperación puede tocar el piso entre las muletas **únicamente para mantener el equilibrio, como si estuviera pisando un huevo que no quiere romper.**
4. Dé un paso hacia adelante más allá de las muletas con la pierna sana. (Vea la Figura 3)
5. **NO PISE COMPLETAMENTE** con la pierna en recuperación. Use la punta del pie únicamente para mantener el equilibrio.
6. Repita los pasos 1 al 5.

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 las muletas o el bastón en el brazo opuesto.

Para subir:

1. Suba el pie sano.
2. Suba el pie en recuperación. Sólo toque con los dedos el escalón, **apoyándose muy ligeramente** en los dedos del pie.
3. Suba las muletas.



Para bajar:

1. Baje las muletas un escalón.
2. Baje suavemente el pie en recuperación; sólo tocando y apoyándose ligeramente con los dedos para dar el paso.
3. Baje el pie sano.

Ilustraciones cortesía de VHI

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 o del bastón se pueden atorar.
- Tenga cuidado al caminar en grava y en el pasto (césped).
- Cuando use muletas o bastón, use unos buenos zapatos de suela plana con las agujetas amarradas o calzado deportivo (tenis).
- Revise las puntas de las muletas por si tiene desgaste excesivo o grietas. Puede comprar unas nuevas 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. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.