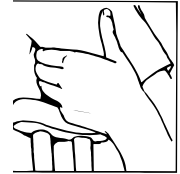


Pautas para caminar con una muleta o bastón

Cómo usar una muleta o el bastón

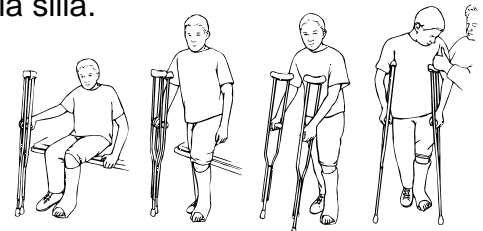
Medidas

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



Para ponerse de pie de estar sentado

1. Coloque una mano en el soporte para las manos de las muletas 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 soporte su peso con las manos. 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 en la mano del lado opuesto la pierna afectada.
- Camine hacia adelante con la pierna afectada moviendo a la misma vez el bastón hacia el frente. Apóyese completamente en el bastón o muleta cuando camine con la pierna afectada.

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

- De un paso con la pierna sana mientras se soporta su peso con la muleta o el bastón.

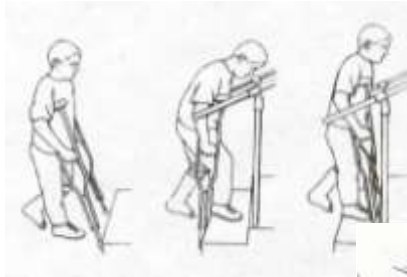
Nota: No use el bastón o la muleta en el mismo lado de la pierna afectada. Usted podría sentir que quiere hacer esto, pero esto le va a causar más problemas. Esto podría cambiar el patrón de la marcha y conllevaría a problemas de la cadera o de la espalda.

Cómo subir y bajar las escaleras usando una muleta o bastón

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

Para subir:

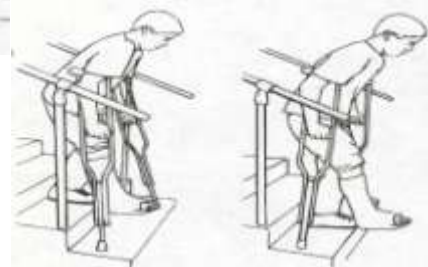
1. Suba el pie sano.
2. Suba el pie afectado.
3. Suba la muleta o bastón.



Ilustraciones cortesía de VHI

Para bajar:

1. Coloque la muleta o el bastón un escalón.
2. Baje el pie afectado.
3. Baje el pie sano.



Cómo subir y bajar las escaleras sin muletas

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 se pueden enredarse en las puntas de la muleta o del bastón.
- Tenga cuidado al caminar en la gravilla y el césped.
- Cuando use una muleta o bastón, use unos buenos zapatos de suela plana o zapatos deportivos.
- 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 cualquier consulta o inquietud 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 para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.