

Pautas para caminar con muletas 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**)

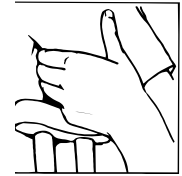
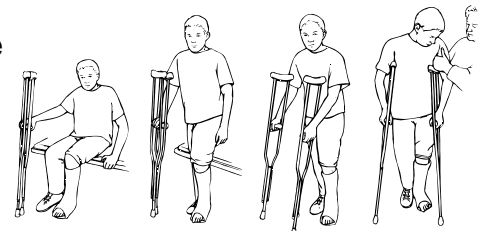


Figura 1

- 1. Apóyese con las manos. No debe apoyarse con las axilas en las muletas.**
- **Para ponerse de pie de estar sentado:** Coloque ambas muletas del lado sano.
 1. Coloque una mano en el soporte para las manos de las muletas. 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 afectada.**
 3. Mantenga el equilibrio y coloque las muletas debajo de cada brazo, de modo que soporte su peso con las manos. **Mantenga la pierna afectada lejos del piso.** Ahora está listo para caminar.



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

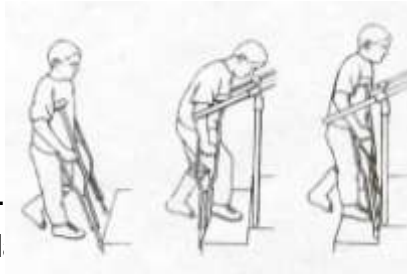
1. Mueva ambas muletas al mismo tiempo hacia delante.
2. Apóyese en ambas muletas y luego salte hacia delante con la pierna sana. Mantenga la pierna afectada lejos del suelo mientras salta hacia delante.
3. Repita los pasos 1, 2 y 3.

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 barandal y usar la(s) muleta(s) en el brazo opuesto.

Para subir:

1. Suba el pie sano.
 2. Suba las muletas.
- Salte al siguiente escalón.
3. Suba la pierna afectada

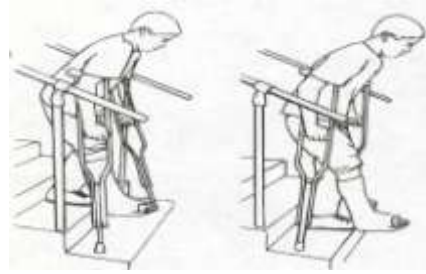


Ilustraciones cortesía de VHI

Para pasar el escalón, no pise con la pierna afectada.

Para bajar:

1. Baje las muletas un escalón.
2. Baje el pie afectado al frente pasando el escalón pero sin pisar.
3. Mantenga las muletas entre las axilas.
Baje saltando con el pié sano.



Cómo subir y bajar las escaleras sin muletas

Utilice este paso 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 se pueden enredarse en las puntas de las muletas.
- Tenga cuidado al caminar en la gravilla y el césped.
- Cuando use las muletas, use unos buenos zapatos de suela plana o zapatos deportivos.
- Revise las puntas de goma de las muletas por si tienen desgaste excesivo o están agrietadas. Puede comprar muletas nuevas en una farmacia, tienda de descuento o en una 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.