

Instrucciones para el Uso de Muletas

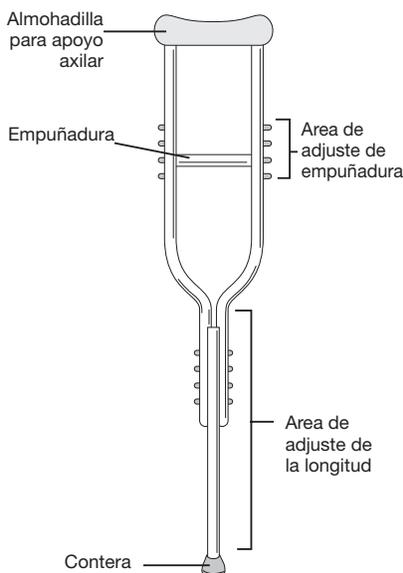


American College of
Foot and Ankle Surgeons®

Ajuste sus muletas

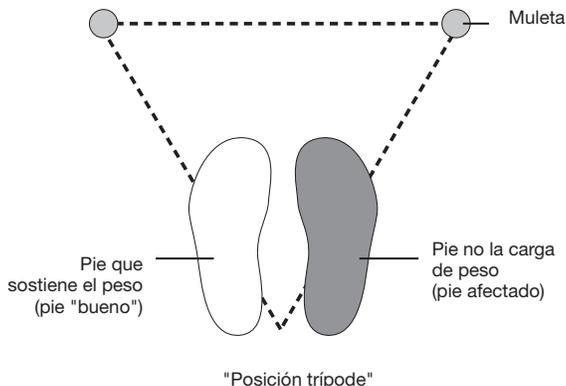
Aunque esté preparado para usar muletas, asegúrese de que el apoyo axilar y la empuñadura estén ubicados a la distancia correcta, tal como se indica a continuación:

- **Distancia entre el apoyo axilar y la axila:** El apoyo axilar (extremo superior de la muleta) debe encontrarse de 1½" a 2" (aproximadamente el ancho de dos dedos) por debajo de la axila, con los hombros relajados.



- **Empuñadura:** Colóquela de tal manera que su codo quede flexionado ligeramente: lo suficiente para que pueda extenderlo totalmente cuando dé un paso.
- **Largo de la muleta (desde el extremo superior hasta el extremo inferior):** La longitud total de la muleta debe ser igual a la distancia que hay desde su axila hasta aproximadamente 6" delante de su zapato.

Comience en la "posición trípedo"



La posición trípedo es la posición en la que usted se para cuando usa muletas. También es la posición en la que comienza a caminar. Para colocarse en la posición trípedo, coloque las puntas de las muletas a una distancia aproximada de 4" a 6" al costado y delante de cada pie. Párese sobre su pie "bueno" (el que sostiene el peso).

Caminar con muletas

(sin apoyar peso)

Si su médico especialista en pie y tobillo le indicó que evitara ABSOLUTAMENTE apoyar peso, es importante que siga estas instrucciones cuidadosamente.

1. Comience en la posición trípedo y recuerde mantener todo su peso sobre el pie "bueno" (el que sostiene el peso).
2. Adelante ambas muletas y el pie o la pierna afectados.
3. Mueva hacia adelante el pie o la pierna "buenos" que son los que sostienen el peso (delante de las muletas).
4. Adelante ambas muletas y luego el pie o la pierna afectados.
5. Repita los pasos 3 y 4.

Uso de las sillas con muletas

Para sentarse o levantarse de una silla en forma segura tenga en cuenta lo siguiente:

1. Asegúrese de que la silla sea estable y que no se vaya a rodar o deslizar. La silla debe tener brazos y respaldo.
2. Párese de tal manera que la parte trasera de sus piernas toque la parte delantera de la silla.
3. Sostenga ambas muletas con una mano, tomándolas por las empuñaduras.
4. Sujétese a las muletas (por un lado) y al brazo de la silla (por el otro lado) para asegurar el equilibrio y la estabilidad mientras se sienta o se levanta de la silla.

Instrucciones para el Uso de Muletas *continuó*



American College of
Foot and Ankle Surgeons®

Uso de las escaleras sin muletas

La manera más segura de subir y bajar escaleras es sentado, no con muletas.

Para subir escaleras:

1. Siéntese en un escalón abajo.
2. Suba las muletas mediante uno de estos métodos:
 - Si la distancia y el espacio lo permiten, coloque las muletas en la parte más alta de la escalera.
 - Si esto no fuera posible, coloque las muletas tan alto como pueda en la escalera y luego muévalas hasta la parte más alta a medida que usted suba.
3. Cuando esté sentado, apoye sus manos detrás.
4. Use sus brazos y el pie o la pierna sobre la que apoya el peso para alzarse y subir un escalón.
5. Repita este proceso de un escalón a la vez. (Recuerde subir las muletas hasta la parte alta de la escalera si no lo hizo aún).

Para bajar escaleras:

1. Siéntese en el escalón más elevado.
2. Deslice las muletas hasta el punto más bajo que pueda en la escalera. Luego continúe deslizándolas a medida que usted baja.
3. Cuando esté sentado, apoye sus manos detrás.

4. Use sus brazos y el pie o la pierna sobre la que apoya el peso para alzarse y bajar un escalón.
5. Repita este proceso de un escalón a la vez. (Recuerde deslizar las muletas hasta la parte más baja de la escalera si no lo hizo aún). ■

¡IMPORTANTE!

Siga estas reglas para su seguridad y su comodidad

- **No** mire hacia abajo. Mire hacia adelante de la misma manera que lo hace cuando camina normalmente.
- **No** use muletas si se siente mareado o somnoliento.
- **No** camine sobre superficies resbalosas. Evite caminar con nieve, hielo o lluvia.
- **No** apoye *ningún* peso sobre su pie afectado si su médico así lo indicó.
- **Sí** compruebe que sus muletas tengan los extremos recubiertos con goma.
- **Sí** use zapato(s) cómodo(s) y de tacón bajo.
- **Sí** ajuste correctamente las empuñaduras de las muletas. (Véase "Ajuste sus muletas")
- **Sí** mantenga el apoyo axilar a una distancia de 1 1/2" a 2" debajo de sus axilas.
- **Sí** llame a su médico especialista en pie y tobillo en caso de duda o dificultad.



American College of
Foot and Ankle Surgeons®

Esta información ha sido preparado por el Comité de Educación Pública de la American College of Foot and Ankle Surgeons, una organización profesional de 6.000 cirujanos de pie y tobillo. Miembros de la organización son doctores de medicina podiátrica que han completado internados en cirugía.

Esta organización tiene el proposito de adelantar el cuidado de los pacientes con problemas del pie o el tobillo por educación, investigación, y la promoción de normas superiores de la profesión.

Copyright © 2010, American College of Foot and Ankle Surgeons • www.FootHealthFacts.org