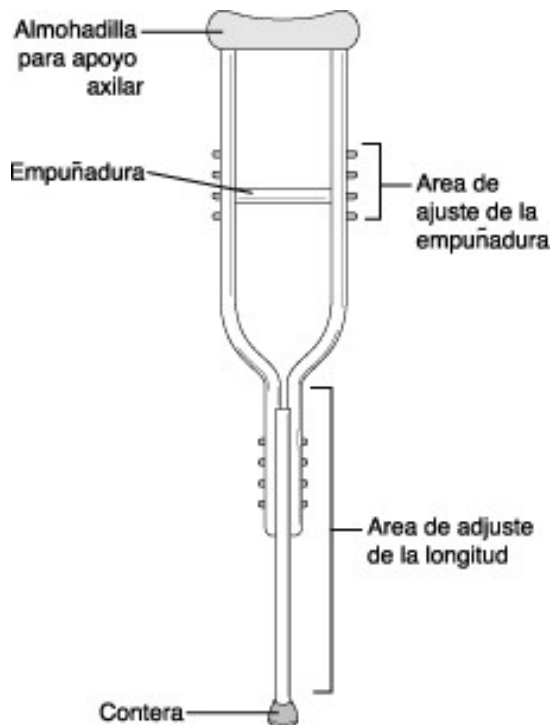


# Instrucciones para el uso de muletas

## 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 cm. (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 cm. delante de su zapato.

## Comience en la "posición trípode"

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 trípode, 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).

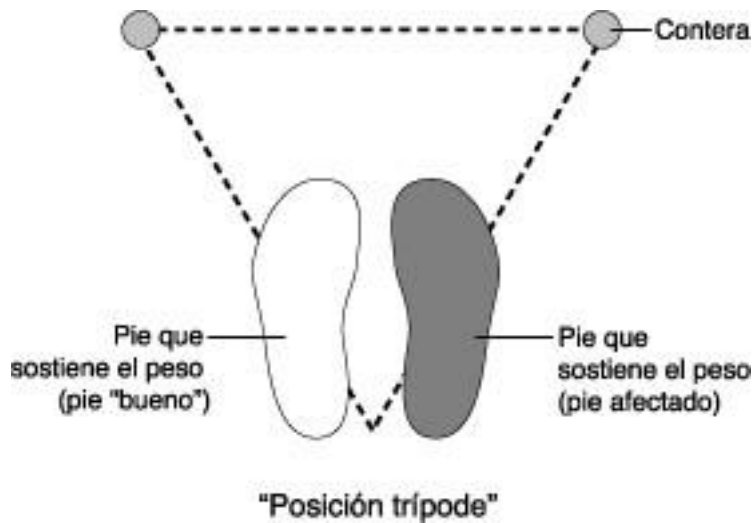
## Caminar con muletas

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 trípode 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.

### 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).