



INSTRUCCIONES PARA ENTRENARSE EN EL USO DE LA MULETA CRUTCH TRAINING INSTRUCTIONS

INSTRUCCIONES PARA DETERMINAR LA MEDIDA CORRECTA DE LA MULETA

La parte superior de la muleta debe de estar a una profundidad mínima de dos anchos de dedo hasta la axila y una ligera inclinación (quince grados) en el codo.

PRECAUCIONES PARA SOPORTAR PESO:

- **Sin soportar peso:** No aplique ningún peso sobre la pierna o pie lesionados
- **Soportando peso al tocar:** Para fines de equilibrio, permitir que solamente la bola del pie toque el piso.
- **SopORTE parcial de peso:** Permitir que un máximo del 50% de su peso corporal se coloque sobre la pierna lesionada.
- **Peso como se tolere:** Permitir tanto peso como se tolere sobre la pierna o pie lesionados.

EMPLEO DE LAS MULETAS SOBRE SUPERFICIES NIVELADAS:

- La punta de las muletas debe de estar aproximadamente a una distancia de 6 pulgadas al frente y 6 pulgadas a ambos lados de las piernas.
- Mueva ambas muletas, después la pierna o el pie lesionado seguido por la pierna o pie no lesionados.
- Continúe con esta secuencia teniendo precaución para colocar el peso adecuado.

EMPLEO DE LAS MULETAS EN ESCALERAS CON BARANDILLA:

SUBIENDO:

- Sosténgase de la barandilla con una mano y con la otra sostenga las muletas.
- Suba un escalón con la pierna no lesionada seguida de las muletas y la pierna lesionada.

BAJANDO:

- Sosténgase de la barandilla mientras que coloca la muleta en el escalón de abajo.
- Ponga la pierna lesionada en el escalón para encontrar la muleta seguida de la pierna no lesionada.

EL USO DE MULETAS EN ESCALERA SIN BARANDILLA:

SUBIENDO:

- Suba con la pierna no lesionada seguida de las muletas y la pierna lesionada. .

BAJANDO:

- Coloque las muletas sobre el escalón de abajo seguidas de la pierna lesionada y después la pierna no lesionada. .

ASEGÚRESE DE EMPLEAR PRECAUCIONES PARA SOPORTAR PESO ADECUADAMENTE TANTO EN LAS ESCALERAS COMO EN SUPERFICIES PLANAS.

CONSEJOS ÚTILES Y SEGURIDAD:

- Cuando utilice muletas, asegúrese de poner el peso a través de las manos y no de las axilas. Si sus axilas le llegan a doler, con toda seguridad no está usando las muletas correctamente.
- Si necesita descansar mientras está de pie, apriete las muletas entre sus brazos y los lados.
- Si se siente débil o mareado, evite el usar las muletas. Si se siente débil mientras está caminando, pida ayuda.
- Ponga atención sobre la superficie que está caminando (por ejemplo, adentro y afuera, pisos de madera o con alfombra.
- Retire los tapetes por donde pase. .
- Pídale ayuda al profesional de la salud que lo preparó para el uso de las muletas en caso de que tenga alguna pregunta o preocupación.