



Uso de muletas

Es importante empezar a caminar tan pronto como pueda después de su cirugía, pero necesitará apoyo para hacerlo mientras su pierna esté sanando. Las muletas pueden ser una buena opción después de una lesión o cirugía de la pierna si sólo necesita un poco de ayuda con el equilibrio y la estabilidad. Las muletas también sirven cuando su pierna sólo está un poco débil o adolorida.

Si está experimentando mucho dolor, debilidad o problemas con el equilibrio, hable con el médico. Un caminador puede ser una mejor opción para usted que las muletas.

Lo básico de las muletas

Mientras se esté desplazando con las muletas:

- Deje que las manos carguen el peso, no las axilas.
- Mire hacia adelante cuando esté caminando, no a los pies.
- Use una silla con apoyabrazos para que sentarse y pararse sea más fácil.
- Verifique que las muletas se hayan ajustado a su estatura. La parte superior debe estar 2.5 a 4 centímetros) debajo de la axila. Los mangos deben estar al nivel de la cadera.
- Los codos deben estar ligeramente flexionados cuando agarre los mangos.
- Mantenga las puntas de sus muletas aproximadamente a 3 -7.5 centímetros de distancia de los pies para no tropezarse.

Recueste sus muletas al revés cuando no las esté usando para que no se caigan.

Caminar y girar

Cuando usted camine usando muletas, las moverá hacia adelante en lugar de la pierna débil.

1. Ponga las muletas a aproximadamente 30 cm. delante de usted, con una separación ligeramente más amplia que su cuerpo.
2. Apóyese en los mangos de las muletas y desplace su cuerpo hacia adelante. Use las muletas como apoyo. NO dé un paso hacia adelante sobre la pierna débil.
3. Termine el paso balanceando la pierna fuerte hacia adelante.
4. Repita los pasos 1 a 3 para desplazarse hacia adelante.
5. Gire haciendo eje sobre la pierna fuerte, no sobre la débil.

Vaya poco a poco. Puede tardar un tiempo acostumbrarse a este movimiento. Su médico hablará con usted sobre cuánto peso debe poner sobre la pierna débil. Las opciones incluyen:

- **No soportar peso.** Esto significa mantener la pierna débil a distancia del suelo cuando camine.
- **Soportar peso tocando el suelo.** Usted puede tocar el suelo con los dedos del pie para ayudar con el equilibrio. No soporte peso sobre la pierna débil.
- **Soporte parcial de peso.** Su médico le dirá cuánto peso puede poner sobre la pierna.
- **Soporte de peso tolerable.** Usted puede poner más de la mitad de su peso corporal sobre la pierna débil siempre y cuando no le duela.

Sentarse y Pararse

Para sentarse:

- Apóyese en una silla, cama o inodoro hasta que el asiento le toque la parte posterior de las piernas.
- Mueva la pierna débil hacia adelante y mantenga el equilibrio con la pierna fuerte.
- Sostenga ambas muletas en la mano en el mismo lado de la pierna débil.
- Con la mano libre, agarre el apoyabrazos, el asiento de la silla o la cama o el inodoro.
- Siéntese lentamente.

Para pararse:

- Desplácese hasta el frente de su asiento y mueva la pierna débil hacia adelante.
- Sostenga ambas muletas en la mano en el mismo lado de la pierna débil.
- Use su mano libre para ayudar a empujarse desde su asiento hasta ponerse de pie.
- Guarde el equilibrio sobre la pierna fuerte mientras coloca una muleta en cada mano.

Escaleras

Evite las escaleras hasta que esté listo para usarlas. Antes de que pueda subirlas y bajarlas sobre los pies, puede sentarse y deslizarse hacia arriba o hacia abajo, un paso a la vez.

Cuando esté listo para subir y bajar escaleras sobre los pies, siga estos pasos. Al principio, asegúrese de practicarlos con la ayuda de alguien como apoyo.

Para subir escaleras:

- Dé un paso primero con la pierna fuerte.
- Suba las muletas, una en cada brazo.
- Descargue su peso sobre la pierna fuerte y luego suba la pierna débil.

Para bajar escaleras:

- Ponga sus muletas en el paso de abajo primero, una en cada brazo.
- Desplace su pierna débil hacia adelante y abajo, seguido de su pierna fuerte.
- Si hay una baranda, se puede sostener en ella y sostener ambas muletas en el otro lado en una mano. Esto puede sentirse raro, así que asegúrese de hacerlo lentamente hasta que esté cómodo.

Consejos de seguridad

Haga cambios en su casa para [prevenir caídas](#).

- Verifique que cualquier tapete suelto, esquinas de tapetes que se puedan atrancar o cordones estén asegurados al piso, de manera que usted no tropiece ni se enrede en estos.
- Elimine el desorden y mantenga los pisos limpios y secos.
- Use zapatos o chancas con suelas de caucho u otro antideslizante. No use zapatos con tacones ni suelas de cuero.

Revise la punta o puntas de las muletas diariamente y reemplácelas si están desgastadas. Usted puede conseguir puntas de repuesto en su tienda de suministros médicos o en la farmacia local.

Use una mochila pequeña, una bolsa de cintura (canguro) o bolsa de hombro para portar artículos que necesite, como su teléfono celular. Esto mantendrá sus manos libres mientras está caminando.