

## Pautas para caminar con muletas con soporte parcial apoyando la punta del dedo

### 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)

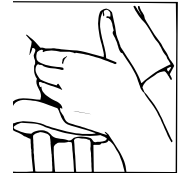
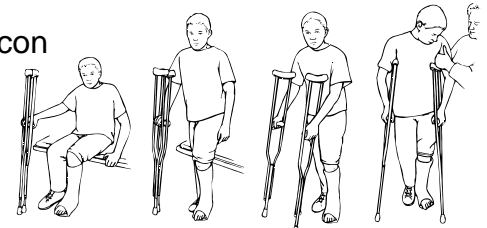


Figura 1

- **Soporte su peso 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 manos de las muletas. Coloque la otra mano en el asiento o en el brazo de la silla.
2. Empújese para ponerse de pie con su pierna sana y con los brazos mientras descansa su pierna afectada ligeramente en el piso; como si estuviera pisando un huevo que no quiere romper.



3. Estabilice su equilibrio y coloque las muletas debajo de cada brazo, de modo que soporte su peso con las manos. Mantenga únicamente un poco de presión en su pierna afectada. Ahora está listo para caminar.

### Cómo caminar con muletas con soporte parcial apoyando la punta del dedo (marcha de 3 tiempos)

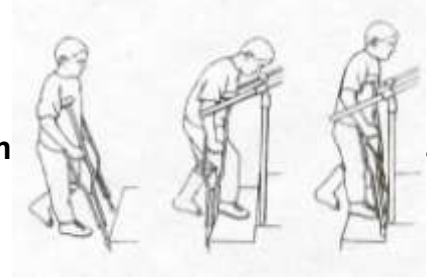
1. Mueva ambas muletas al mismo tiempo hacia adelante.
2. Apóyese en ambas muletas con todo su peso soportado con las manos.
3. Mueva la pierna afectada hacia adelante. (Vea la Figura 2). La punta del dedo del pie lesionado puede tocar el piso entre las muletas **únicamente para mantener el equilibrio como si estuviera pisando un huevo que no quiere romper.**
4. Dé un paso hacia adelante más allá de las muletas con la pierna sana. (Vea la Figura 3)
5. **NO PISE COMPLETAMENTE** con la pierna afectada. Use la punta del pie únicamente para mantener el equilibrio.
6. Repita los pasos 1 al 5.

### 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 barandao y usar las muletas en el brazo opuesto.

### Para subir:

1. Suba el pie sano.
2. Suba el pie lesionado.
3. Solo toque con los dedos el escalón, **apoyándose m** del pie.
4. Suba las muletas.



### Para bajar:

1. Baje las muletas un escalón.
2. Baje suavemente el pie lesionado; únicamente tocando con los dedos para dar el paso apoyándose ligeramente en los dedos del pie.
3. Baje el pie sano.

Ilustraciones cortesía de VHI

## Cómo subir y bajar las escaleras sin muletas

Siga este método 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 un buen zapato con cordones de suela plana o zapatos deportivos.
- Revise las puntas de las muletas por si tiene desgaste excesivo o grietas. Puede comprar unas nuevas en una farmacia, tienda de descuento o 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.**