

Uso Seguro de Muletas

Las muletas quitan el peso de una pierna o pie lastimado mientras sana y mantienen su equilibrio al caminar.

"Es importante que use las muletas correctamente para que pueda prevenir otra caída o herida. Primero, nos aseguramos de que son del tamaño adecuado."

Párese derecho y coloque las muletas debajo de los brazos. Deje dos dedos de espacio entre la axila y la parte superior de la muleta. Sus muñecas deben estar al parejo con las agarraderas. Sus codos deben estar doblados unos 30 grados cuando tiene las manos en las agarraderas. Para caminar, mueva las muletas hacia adelante. Mueva la pierna lesionada hacia adelante como si fuera a dar un paso. Después, dé un paso con la pierna no lastimada, apoyando su peso en los brazos.

"Debe asegurarse que apoya el peso en las manos y brazos, y no en las axilas. También debe asegurarse que alguien está cerca cuando empieza a caminar por si pierde el equilibrio o necesita ayuda."

Para sentarse, avance hacia atrás hacia la silla o cama hasta que la sienta contra la pierna. Mueva las dos muletas hacia el lado lastimado y sosténgalas con una mano. Con la otra mano alcance una superficie, como una mesa o el apoyabrazos. Permita que la pierna lesionada se deslice hacia enfrente conforme se esté sentando.

Para pararse, mueva las dos muletas hacia el lado lastimado. Mueva la pierna lesionada hacia enfrente. Use la pierna no lastimada y los dos brazos para impulsarse y pararse. Las escaleras pueden ser algo difícil con muletas. Para subir escaleras con seguridad, debe acercarse lo más posible al primer escalón. Coloque las dos muletas debajo de una axila, y agarre el pasamanos con la otra mano. Suba con la pierna no lastimada. Suba las muletas al escalón donde se encuentra y repita el proceso.

Para bajar escaleras, agarre el pasamanos con una mano y las muletas con la otra. Mueva la pierna lesionada hacia el frente y mueva las muletas hacia el siguiente escalón que baja. Usando los brazos para apoyarse, baje con la pierna no lastimada. Para reducir el riesgo de caídas, debe mantener las escaleras y los pisos libres de obstáculos. Quite alfombras, cables y otros objetos que podrían causar que se tropiece. Y utilice una mochila o cangurera para guardar objetos y tener las manos libres al caminar.

"Tomando algunas precauciones y con práctica, aprenderá a usar las muletas de manera segura y tendrá más movilidad. No se preocupe, con un poco de tiempo lo va a lograr."