

# Paso a Paso: Sentándote con Muletas (Sin Soportar Peso)

Sentándote con Muletas (Sin Soportar Peso). Párate enfrente de tu silla, balanceándote en tus muletas. Endereza la pierna sana.

Mueve la pierna sana hacia atrás hasta que toque la orilla de la silla. Pon las dos muletas en una mano.

Con la mano vacía, alcanza y apóyate en la silla. Siéntate totalmente en la silla con cuidado.

El contenido de éste sitio web/video es únicamente informativo. Nada contenido en éste sitio web/video pretende sustituir al consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Si tienes alguna preocupación o duda relacionada con tu salud, debes buscar consejo de tu doctor o profesionales médicos calificados. Nunca debes ignorar la importancia del consejo médico debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video. Nunca debes retrasar tratamiento a consejo médico para una condición de salud debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video.