

# Paso a Paso: Sentándote con Muletas (Soportando Peso)

Sentándote con Muletas (Soportando Peso). Párate directamente enfrente de tu silla dándole la espalda.

Endereza la pierna sana, asegurándote de que la parte trasera toca la silla. Coloca las dos muletas en la mano cerca de la pierna lesionada.

Coloca la mano vacía en la silla detrás de ti para apoyarte y empieza a sentarte con cuidado en la silla. Siéntate totalmente en la silla.

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.