

# Paso a Paso: Ponerse de Pie con Muletas (Soportando Peso)

Ponerse de Pie con Muletas (Soportando Peso).

Coloca las dos muletas en la mano del mismo lado de la pierna lesionada.

Coloca la otra mano en un lado de la silla.

Deslízate hacia la orilla de la silla. Usando una mano, usa la silla para apoyarte, impúlsate para pararte sobre la pierna sana.

Coloca las muletas bajo cada brazo. Empieza a moverte hacia adelante.