

Paso a Paso: Cómo Usar Muletas en las Escaleras (Sin Soportar Peso)

Cómo Usar Muletas en las Escaleras (Sin Soportar Peso). Subiendo escaleras. Con una mano apóyate en el pasamanos y con la otra sujeta las dos muletas a un costado.

Sube tu pie sano al primer escalón. Sube tu pierna lastimada y las muletas al primer escalón.

Mantenéndote en línea con tu pierna sana. Repite los pasos uno y dos hasta que llegues al final de las escaleras. Bajando las escaleras.

Con una mano apóyate en el pasamanos y con la otra sujeta las dos muletas a un costado. Baja tu pie lastimado y las muletas al primer escalón.

Baja tu pierna sana al lado de tus muletas y pierna lastimada. Repite los pasos uno y dos hasta que llegues al final de las escaleras.

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.