

# Paso a Paso: Cómo Usar Muletas Con Paso Exacto (Soportando Peso)

Cómo Usar Muletas Con Paso Exacto (Soportando Peso).

Coloca la punta de las muletas en el piso a una distancia de un pie enfrente de ti.

Da un paso con la pierna lesionada hacia adelante entre tus muletas. Inclínate hacia adelante y pon peso en las dos muletas y la pierna lesionada.

Da un paso hacia adelante con la otra pierna y colócala al lado de tu pierna lesionada. Continúa los pasos del uno al tres para seguir avanzando.