



Caminar con muletas

Instrucciones paso a paso y consejos de seguridad

Este folleto ofrece instrucciones sobre cómo usar muletas de manera segura para ayudar a su recuperación y curación.

Cómo ajustar sus muletas

- Ajuste sus muletas de acuerdo a su estatura. La parte superior de la muleta debe estar entre 1 y 2 pulgadas por debajo de su axila.
- Asegúrese de que sus codos estén ligeramente flexionados. Al caminar, la presión debe estar en sus manos, NO en sus axilas.

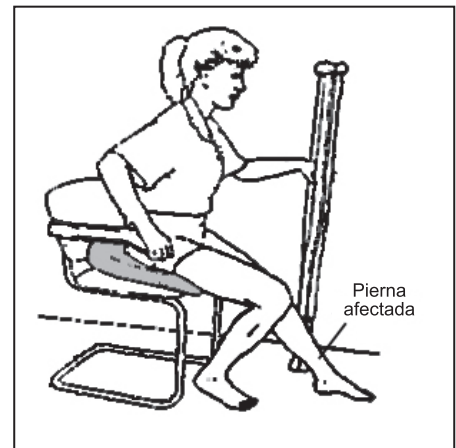
Indicaciones de su médico

Asegúrese de seguir las indicaciones marcadas a continuación para la pierna afectada:

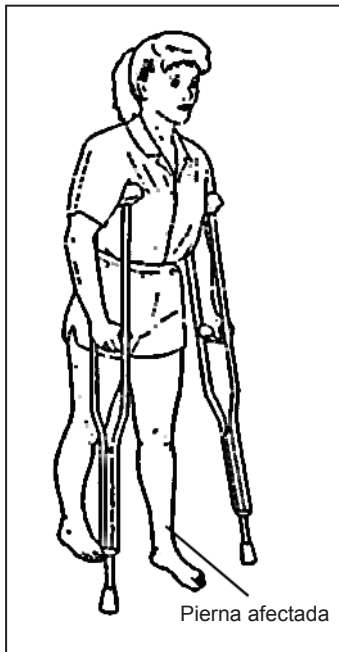
- No** deje que su pie toque el piso.
- Su pie puede tocar el piso, pero **no** debe apoyar peso sobre él.
- Solamente apoye _____ libras, o _____%, de su peso corporal sobre el piso. Su fisioterapeuta le enseñará cómo hacerlo.
- Apoye tanto peso como pueda sobre su pierna sin que le cause dolor ni molestia.

Cómo pararse

- Deslícese hacia el borde de la silla, con su pierna afectada extendida hacia adelante de usted.
- Sostenga ambas muletas con una mano, en el lado afectado.
- Para pararse, inclínese hacia adelante y apóyese presionando hacia abajo sobre sus muletas y el pie del lado sano.
- Compruebe su equilibrio.
- Coloque las muletas debajo de sus brazos, una a la vez.



No apoye ningún peso sobre su pierna afectada cuando se pare de posición sentada.



Quando camine con muletas, coloque las puntas de las muletas a unas 2 a 3 pulgadas hacia el costado y aproximadamente a 1 pie delante de usted.

Cómo sentarse

- Retroceda hacia la silla hasta que sienta que el borde del asiento de la silla toca la parte de atrás de sus piernas.
- Coloque ambas muletas en su mano en el lado de la pierna afectada.
- Extienda la otra mano hacia atrás y apóyese en la silla.
- Baje lentamente hasta sentarse en la silla. Tenga cuidado de no apoyar mucho peso sobre la pierna afectada.

Cómo caminar

- Siga las instrucciones de "Las indicaciones de su médico" con respecto a cuánto peso puede apoyar en su pierna.
- Coloque las puntas de las muletas a unas 2 a 3 pulgadas hacia el costado y aproximadamente a 1 pie delante de usted.
- Dé un paso adelante con su pierna afectada.
- Dé un paso adelante con su pierna sana, guiando el pie un poco más adelante que la pierna afectada. Al mismo tiempo, apóyese presionando hacia abajo sobre las empuñaduras.

Cómo subir las escaleras

No suba las escaleras hasta que sepa usar bien sus muletas. Hasta entonces, si necesita subir o bajar las escaleras, puede sentarse y deslizarse sobre sus nalgas.

Si las escaleras tienen una barandilla, agárrese de un lado de la barandilla y coloque ambas muletas debajo del otro brazo; es más seguro de este modo.

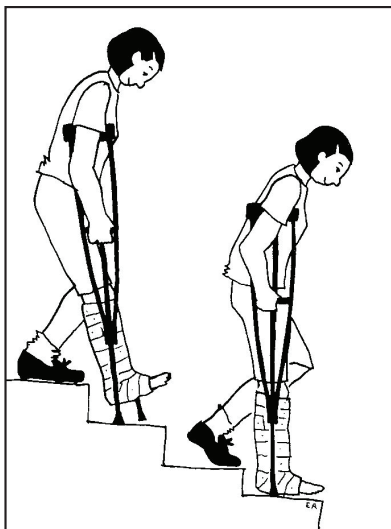
Si alguien le ayuda al subir o bajar las escaleras, debe permanecer detrás de usted cuando suba, y delante de usted cuando baje. La persona que le ayude debe sostenerle el torso y el cuerpo. No debe tomarle de la mano.

Cómo subir escaleras

- Apoye su peso sobre las muletas y empiece a subir con la pierna sana.
- Suba su pierna afectada y las puntas de las muletas hacia el mismo escalón.
- Repita esta acción para cada escalón.



Empiece a subir con su pierna sana primero cuando suba las escaleras con muletas.



Coloque las puntas de las muletas en el escalón siguiente cuando baje escaleras con muletas.

Cómo bajar las escaleras

- Coloque las puntas de ambas muletas en el escalón debajo de usted.
- Baje el escalón con la pierna afectada.
- Apóyese en sus muletas y baje lentamente su pierna sana.
- Repita esta acción para cada escalón.

Consejos de seguridad

- Cuando camine, no se mire los pies. Mantenga su cabeza erguida y mire hacia dónde va. Compruebe frecuentemente su equilibrio.
- No camine demasiado rápido.
- Retire las alfombras gruesas y despeje los pasillos de su casa para evitar resbalarse y caer.
- Limpie las puntas de las muletas a menudo para asegurarse de que no tengan tierra ni piedras. Asimismo, controle las puntas para ver si hay desgaste.
- Recuerde que debe levantar más alto las muletas y la pierna afectada cuando camine sobre una alfombra.

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

Los días hábiles de 8 a.m. a 4.30 p.m., llame a Fisioterapia al 206-598-4830.

Durante fines de semana y los feriados, llame al 206-598-6190 y solicite que le comuniquen con el fisioterapeuta.

Crutch Walking

Step-by-step instructions and safety tips

This handout gives instructions on how to safely use crutches to help your recovery and healing.

Fitting Your Crutches

- Adjust your crutches for your height. The top of the crutch should be 1 to 2 inches below your armpit.
- Make sure your elbows are slightly bent. When you walk, the pressure should be on your hands, NOT your armpits.

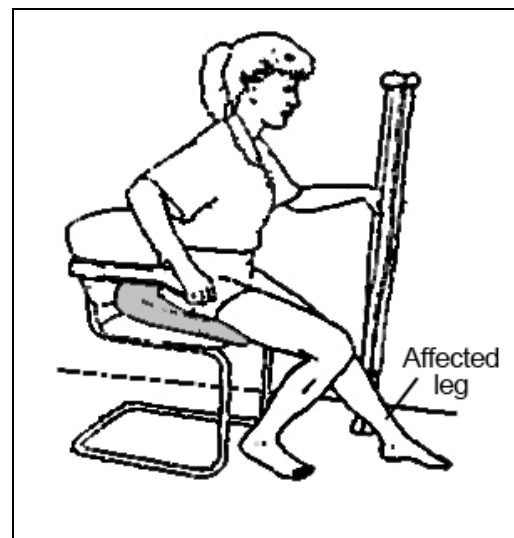
Your Doctor's Orders

Make sure you follow the orders checked below for your affected leg:

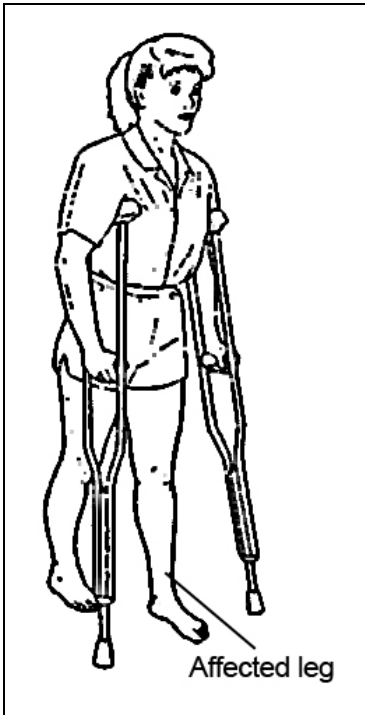
- Do **not** let your foot touch the floor.
- You may touch your foot on the ground, but do **not** put weight on it.
- Only put _____ pounds, or _____%, of your body weight on the ground. Your physical therapist will teach you how to do this.
- Put as much weight on your leg as you can without pain or discomfort.

Standing Up

- Slide to the edge of the chair, with your affected leg straight out in front of you.
- Hold both crutches in one hand, on your affected side.
- To stand up, lean forward and push down on your crutches and your foot on your strong side.
- Check your balance.
- Put your crutches under your arms, 1 at a time.



*Do **not** put any weight on your affected leg when you stand up from sitting.*



When walking with crutches, put the crutch tips about 2 to 3 inches out to the side and about 1 foot ahead of you.

Sitting Down

- Back up to the chair until you feel the edge of the chair seat on the back of your legs.
- Place both crutches in your hand on your affected side.
- Reach back for the chair with your other hand.
- Lower yourself slowly into the seat. Be careful not to put too much weight on your affected leg.

Walking

- Follow the instructions under “Your Doctor’s Orders” about how much weight to put on your leg.
- Place the crutch tips about 2 to 3 inches out to the side and about 1 foot ahead of you.
- Step forward with your affected leg.
- Step forward with your strong leg, bringing it past your affected leg. At the same time, push down on the handgrips.

Climbing Stairs

Do **not** climb stairs until you can use your crutches well. Until then, if you need to go up or down stairs, you can sit down and scoot on your bottom.

If the stairs have a railing, hold onto the railing on one side and put both crutches under the other arm – it is safer that way.

If someone is helping you on the stairs, they should stand behind you when you go up and in front of you when you come down. Your helper should support your trunk and body. They should **not** hold onto your hand.

Going Up Stairs

- Place your weight on your crutches and step up with your strong leg.
- Bring your affected leg and your crutch tips up to the same step.
- Repeat for every stair step.



Step up with your strong leg first when going up stairs with crutches.



Put the crutch tips on the step below first when going down stairs with crutches.

Going Down Stairs

- Put the tips of both crutches on the step below you.
- Step down with your affected leg.
- Push down on your crutches and slowly lower your strong leg.
- Repeat for every stair step.

Safety Tips

- When you are walking, do not look at your feet. Keep your head up and watch where you are going. Check your balance often.
- Do not walk too fast.
- Remove throw rugs and clear walkways in your home to avoid slipping and falling.
- Clean the tips of your crutches often to make sure they are free of dirt and stones. Also check the tips for wear.
- Remember that you need to lift your crutches and your affected leg higher when you are walking on carpet.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 4:30 p.m., call Physical Therapy at 206-598-4830.

On weekends and holidays, call 206-598-6190 and ask for the weekend Physical Therapist to be paged.