

# HERMAN ZARATE, DPM

7610 Carroll Ave Suite 350  
Takoma Park, MD 20912

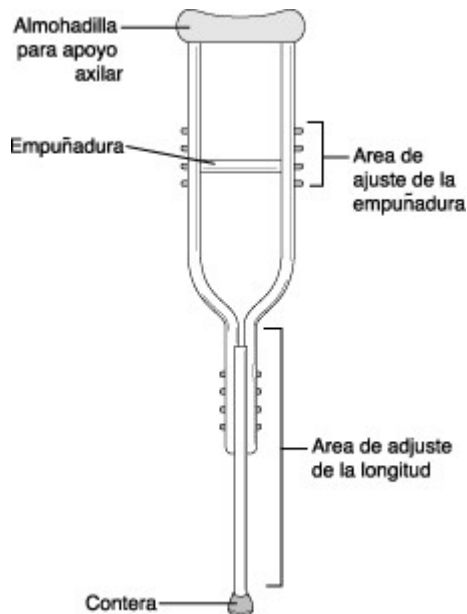
6510 Kenilworth Ave Suite 2100  
Riverdale, MD 20737

13900 Baltimore Ave  
Laurel, MD 20707

TEL. 301-927-9005

FAX 301-927-1313

## Instrucciones para el Uso de Muletas



Desplazarse con muletas requiere cierta coordinación. Para asegurarse de que usa las muletas correctamente, lea las siguientes instrucciones y cúmplalas cuidadosamente.

### Ajuste sus Muletas

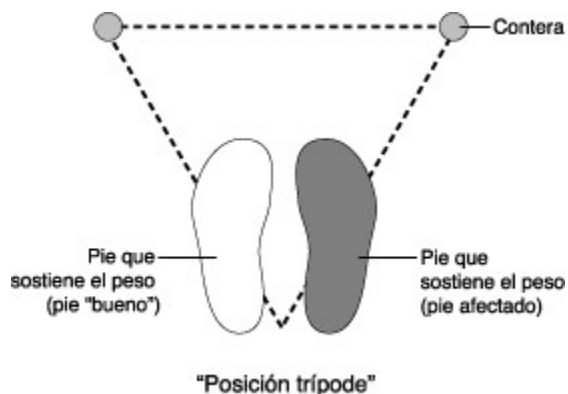
Aunque esté preparado para usar muletas, asegúrese de que el apoyo axilar y la empuñadura estén ubicados a la distancia correcta, tal como se indica a continuación: Distancia entre el apoyo axilar y la axila: El apoyo axilar (extremo superior de la muleta) debe encontrarse de 1 1/2" a 2" (aproximadamente el ancho de dos dedos) por debajo de la axila, con los hombros relajados.

### Empuñadura

Colóquela de tal manera que su codo quede flexionado unos 15 a 30 grados para que pueda extenderlo totalmente cuando dé un paso.

### Largo de la muleta (desde el extremo superior hasta el extremo inferior)

La longitud total de la muleta debe ser igual a la distancia que hay desde su axila hasta aproximadamente 6" delante de su zapato. Comience en la "posición trípede". La posición trípede es la posición en la que usted se para cuando usa muletas. Es también la posición en la que comienza a caminar.



Para colocarse en la posición trípede, coloque las puntas de las muletas a una distancia aproximada de 4" a 6" al costado y delante de cada pie. Párese sobre su pie "bueno" que es el que sostiene el peso.

### Caminar con muletas (sin apoyar peso)

Si su cirujano podiátrico especializado en pies y tobillos le indicó que evitara ABSOLUTAMENTE apoyar peso, es importante que siga estas instrucciones cuidadosamente. Necesitará fuerza suficiente en la parte superior del cuerpo para sostener todo su peso solamente con los brazos y los hombros.

1. Comience en la posición trípede y recuerde: mantenga todo su peso sobre el pie "bueno" que es el que lo sostiene.
2. Adelante ambas muletas y el pie o la pierna afectados.
3. Mueva hacia adelante el pie o la pierna "buenos", que son los que sostienen el peso, y apóyelos delante del extremo inferior de las muletas.
4. Adelante ambas muletas y luego el pie o pierna afectados.

Repita los pasos 3 y 4.

## Uso de las Sillas con Muletas

Para sentarse o levantarse de una silla en forma segura tenga en cuenta lo siguiente:

1. Asegúrese de que la silla sea estable y que no rodará ni se deslizará. La silla debe tener brazos y respaldo.
2. Párese de tal manera que la parte trasera de sus piernas toque la parte delantera de la silla.
3. Sostenga ambas muletas con una mano, tomándolas por la empuñadura.

Sujétese a las muletas (por un lado) y al brazo de la silla (por el otro lado) para asegurar el equilibrio y la estabilidad mientras se sienta o se levanta de la silla.

## Uso de las Escaleras sin Muletas

La manera más segura de subir y bajar escaleras es sentado, no con muletas.

*Para subir escaleras:*

1. Siéntese en un escalón bajo.
2. Suba las muletas mediante uno de estos métodos:
  - *Si la distancia y el espacio lo permiten, coloque las muletas en la parte más alta de la escalera.*
  - *Si esto no fuera posible, coloque las muletas tan alto como pueda en la escalera y luego muévalas hasta la parte más alta a medida que usted suba.*
3. Cuando esté sentado, apoye sus manos detrás.
4. Use sus brazos y el pie o la pierna sobre la que apoya el peso para alzarse y subir un escalón.
5. Repita este proceso de a un escalón por vez. (Recuerde subir las muletas hasta la parte alta de la escalera si no lo hizo aún).

*Para bajar escaleras:*

1. Siéntese en el escalón más elevado.
2. Deslice las muletas hasta el punto más bajo que pueda en la escalera. Luego continúe deslizándolas a medida que usted baja.
3. Cuando esté sentado, apoye sus manos detrás.
4. Use sus brazos y el pie o la pierna sobre la que apoya el peso para alzarse y bajar un escalón.

Repita este proceso de a un escalón por vez. (Recuerde deslizar las muletas hasta la parte más baja de la escalera si no lo hizo aún).

## Importante Siga Estas Reglas por su Seguridad y Comodidad

**No** mire hacia abajo. Mire hacia adelante de la misma manera que lo hace cuando camina normalmente.

**No** use muletas si se siente mareado o somnoliento.

**No** camine sobre superficies resbalosas. Evite caminar con nieve, hielo o lluvia.

**No** apoye ningún peso sobre su pie si su médico así lo indicó.

**Asegúrese** que sus muletas tengan los extremos recubiertos con goma.

**Use** zapato(s) cómodo(s) y de taco bajo.

**Ajuste** correctamente las empuñaduras de las muletas. (Véase "Ajuste de las muletas")

**Mantenga** el apoyo axilar a una distancia de 1 1/2" a 2" debajo de sus axilas.

**Llame** a su cirujano podiátrico especializado en pies y tobillos si tiene dudas o dificultades.