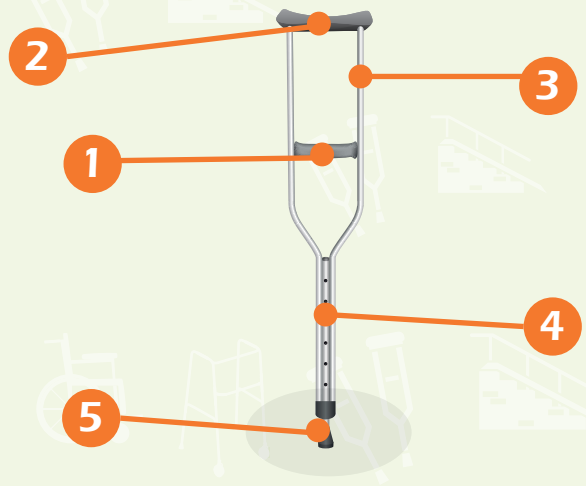
Uso adecuado de las muletas

Hospital Infantil Universitario de San José

Qué son las muletas?

Son un dispositivo de apoyo para el cuerpo diseñado con el propósito de asistir al caminar cuando una de las extremidades inferiores requiere soporte adicional durante el desplazamiento, brindado apoyo y estabilidad.

MANEJO DE LAS MULETAS



Partes de las muletas

1. Empuñadura.
2. Apoyo auxiliar.
3. Brazo.
4. Caña.
5. Contera.

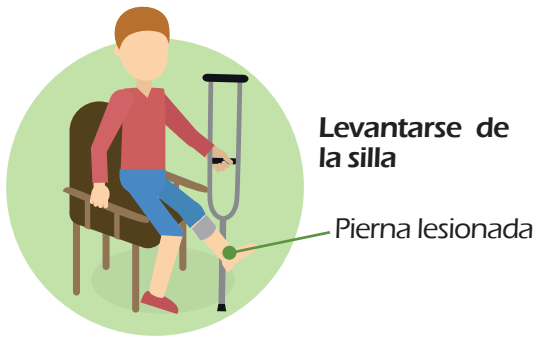
Uso de las muletas

- Debe mantener una distribución adecuada y seguir usando las muletas hasta que su médico o terapeuta le indique lo contrario.
- Estando de pie la axila debe estar a 3 o 5 cm de distancia de la superficie de apoyo.
- La empuñadura debe estar a la altura de la cadera.
- El regatón debe estar a 5 o 10 cm de su tobillo.
- Deberá pararse derecho dentro del uso de las muletas.
- El peso de su cuerpo deberá descansar en sus manos no en los apoyos axilares.

Levantarse y/o sentarse en la silla

- Siéntese en la orilla de su silla, coloque la pierna no lesionada cerca a la silla.
- Ponga ambas muletas en una mano, coloque la otra mano en el brazo de la silla.
- Empuje con las manos mientras se para sobre la pierna que no está afectada.

- Dé marcha atrás contra la silla.
- Deslice hacia adelante la pierna afectada.
- Coloque ambas muletas en una mano.
- Trate de sujetar el brazo de la silla con la otra mano, siéntese lentamente.



Subir y/o bajar escaleras

- Colóquese en frente de las escaleras y coloque las muletas cerca del primer escalón.
- Coloque las muletas debajo de un brazo, utilizando los pasamanos del otro lado para apoyarse.
- Empuje hacia abajo con las manos y suba con el pie bueno.
- El pie malo y las muletas vienen después.
- Una vez más, coloque las muletas debajo de un brazo, utilice los pasamanos del otro lado.
- Coloque las muletas en medio del escalón de abajo.
- Baje con el pie malo mientras empuja con las manos, luego baje con el pie bueno.

- Las muletas deben tener puntas de goma antideslizantes para evitar resbalones.
- Cambie las puntas desgastadas.
- No use muletas demasiado cortas o desiguales, pueden provocarle dolores de espalda y caídas.

Recomendaciones

- No apoye las axilas sobre las almohadillas ya que esto puede provocar hormigueo, adormecimiento y pérdida de fuerza muscular.
- En climas lluviosos seque las puntas de las muletas al entrar en ambientes interiores.
- Asegurarse de que el paciente es capaz de mantener el equilibrio.
- Comprobar si existe riesgo en el entorno (obstáculos y superficies resbaladizas) y el espacio disponible.
- Si se está cayendo arroje las muletas hacia los lados y use los brazos para interrumpir la caída.
- Nunca se traslade saltando, sosteniéndose de los muebles o puede resbalarse y caer.
- Al sentarse apóyese en un banco o una silla baja, coloque las manos hacia atrás sobre la silla, flexione la pierna "buena" empujándose con la misma para subirse y acomodarse bien.

HOSPITAL INFANTIL UNIVERSITARIO DE SAN JOSÉ

Manos cálidas y confiables

Informes

Servicio de Rehabilitación

PBX: 4377540 - 2501583 • **Ext:** 1175

www.hospitalinfantildesanjose.org.co