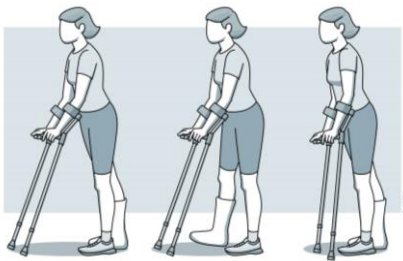


Uso de muletas

Si le han puesto un yeso en el pie / tobillo, puede seguir estas recomendaciones para una mayor comodidad a la hora de desplazarse usando las muletas.

¿Cómo andar con muletas?

Es importante no coger malos hábitos al andar con muletas para no forzar o dañar la zona lumbar. Siga los siguientes pasos para una correcta deambulación:



- Pierna coloreada: CON yeso (operada / lesionada)
- Pierna NO coloreada: pierna sana

Precauciones

Evite las rotaciones al andar y vigile que el pie no este demasiado hacia adentro o hacia fuera. Si tiene que llevar una sola muleta, úsela en el lado opuesto a la pierna lesionada / operada.

¿Cómo subir y bajar escaleras?

Subir



Bajar



Pierna coloreada: CON yeso (operada / lesionada); Pierna NO coloreada: pierna sana

Consejo

Para acordarnos de los pasos a seguir, puede usar la siguiente regla mnemotécnica:

- "Para ir al cielo hay que ser bueno" (subir primero con la pierna sana)
- "Para ir al infierno hay que ser malo" (bajar primero la pierna mala)

Recomendaciones generales

- Salga y entre de la cama por el lado de la pierna SIN yeso
- Evite elevar la pierna recta y mantenga la rodilla ligeramente flexionada al elevar la pierna CON yeso
- Use una almohada para evitar apoyar el yeso en una superficie dura
- Realice la fuerza con la pierna SIN yeso en la transición de sentado a de pie y viceversa

¿Cómo graduar las muletas?

La empuñadura de la muleta debe quedar a la altura del trocánter de la cadera (el hueso palpable al lado de la cadera). El codo debe quedar ligeramente flexionado.