



NATIONWIDE CHILDREN'S®

When your child needs a hospital, everything matters.

Helping Hand™

Health Education for Patients and Families

Caminar con muletas

Crutch Walking (Spanish)

Se pueden usar muletas para evitar poner peso en una pierna o un pie mientras está sanando. Su proveedor de atención médica verificará una de las siguientes instrucciones de soporte de peso:

- ☐ Sin peso (Non-Weight-Bearing, NWB) - No ponga **nada de peso** en el pie o pierna lesionados.
- ☐ Soporte de peso reposando en el suelo (Touch-Down Weight-Bearing, TDWB) - El pie puede reposar en el suelo ligeramente, pero **SIN NINGÚN** peso en la pierna.
- ☐ Soporte de peso parcial (Partial Weight-Bearing, PWB) - Puede poner algo de peso en el pie.
- ☐ Peso tolerado (Weight-Bearing as Tolerated, WBAT) - Puede poner la cantidad de peso con la que se sienta cómodo en su pie o pierna.

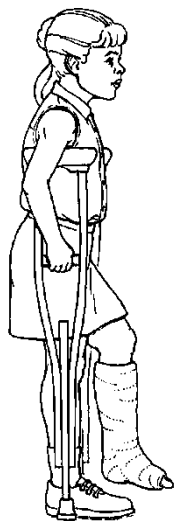


Imagen 1 Párese derecho con los hombros relajados. Sostenga las muletas bajo los brazos. Póngalas con una separación un poco mayor que el ancho de los hombros. Sostenga las manillas. Mantenga los codos ligeramente doblados. Mantenga la pierna adolorida hacia adelante.



Imagen 2 Mueva las muletas un poco hacia adelante de su pie "bueno", mientras mantiene el equilibrio en la pierna buena.

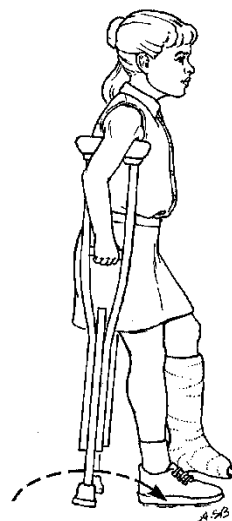


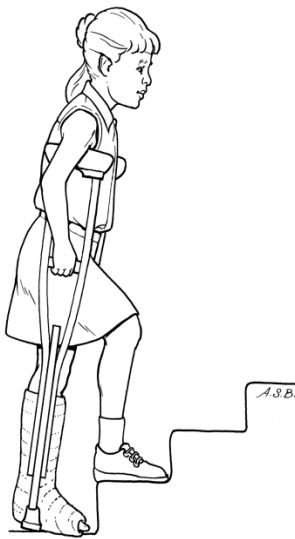
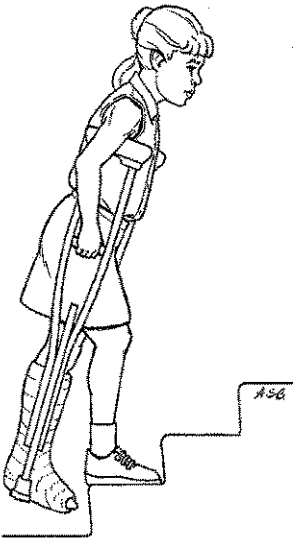
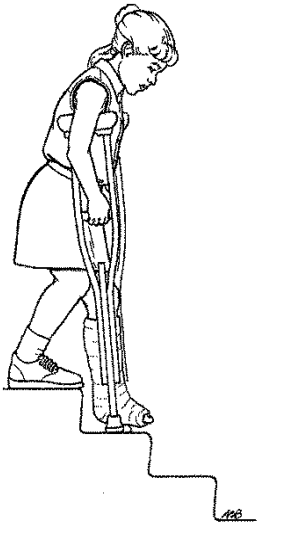
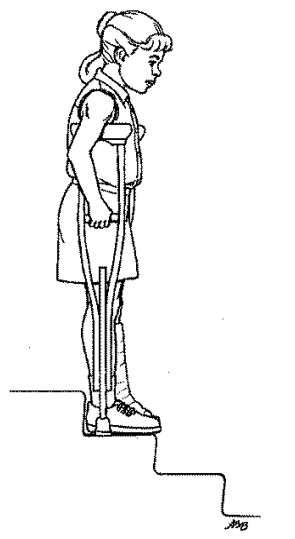
Imagen 3 Con las muletas apoyadas firmemente en el suelo, presione las manos y dé saltitos hacia adelante con su pierna buena.

- Se debe ajustar la altura de las muletas para que haya el espacio de dos dedos entre su axila y la almohadilla de la muleta.
- Su peso debe estar en las palmas de las manos y no en las axilas. Siempre empuje hacia abajo con las manos. Intente no apoyarse en las piezas para las axilas, ya que esto puede causar hormigueo y entumecimiento en los brazos o las manos (imágenes 1, 2 y 3, página 1).
- Asegúrese de que tiene las puntas de goma de seguridad en la parte inferior de las muletas. Las puntas de seguridad evitan que se resbale. Revise las puntas de goma con bastante frecuencia. Reemplace las puntas si se ven desgastadas.

Escaleras con muletas

Cuando suba escaleras, parta con la pierna buena. Cuando baje escaleras, parta con las muletas y después la pierna adolorida (las muletas deben quedarse siempre con la pierna adolorida). Esto puede ayudarlo a recordar: **“Arriba lo bueno, abajo lo malo”**.

- **Para subir escaleras:** Mantenga la pierna adolorida y las muletas en el piso. Empuje hacia abajo con las manos y dé un saltito al siguiente escalón con su pierna buena. Después, lleve la pierna adolorida y las muletas al siguiente peldaño (imágenes 4 y 5). Repita en cada escalón.
- **Para bajar escaleras:** Póngase frente a las escaleras. Ponga las muletas en el escalón y después la pierna adolorida en el mismo escalón. Empuje hacia abajo con las manos. Doble la rodilla buena y acérquese al siguiente escalón. Dé un saltito al siguiente escalón con el pie bueno (imágenes 6 y 7). Repita en cada escalón.

Arriba		Abajo	
			
Imagen 4 Párese con el pie bueno en el primer escalón y el pie adolorido en el suelo con las muletas.	Imagen 5 Empuje hacia abajo con las manos. Dé un salto con la pierna buena.	Imagen 6 Ponga las puntas de las muletas en el escalón de abajo. Si está en TDWB o PWB, puede descansar la pierna adolorida en el escalón. No ponga el yeso en el escalón si está en NWB.	Imagen 7 Empuje hacia abajo con las manos. Acérquese al siguiente escalón.

Deslizarse por las escaleras

Puede "deslizarse" hacia arriba o abajo en las escaleras sobre su trasero. Por motivos de seguridad, pídale a alguien que lo ayude con su pierna adolorida.

- **Para “deslizarse” hacia arriba:** Gire para quedar mirando hacia abajo de las escaleras en un escalón más abajo. Utilice los brazos y la pierna buena para empujarse hacia arriba, un escalón cada vez.
- **Para “deslizarse” hacia abajo:** Siéntese enfrentando las escaleras, hacia el lado opuesto del borde del escalón más alto. Deslícese hacia delante, y use los brazos y la pierna buena para bajar hacia los escalones, uno a la vez.

Control

- Es buena idea que los padres hablen en la escuela de sus hijos y pidan que se pueda retirar 5 minutos antes de clases, para tener tiempo para llegar a la clase siguiente o al bus escolar.
- Llame al proveedor de atención médica o la Clínica ortopédica al (614) 722-5175 para hacer una cita.
- Si tienes dudas, llama al fisioterapeuta o a la enfermera de su hijo.