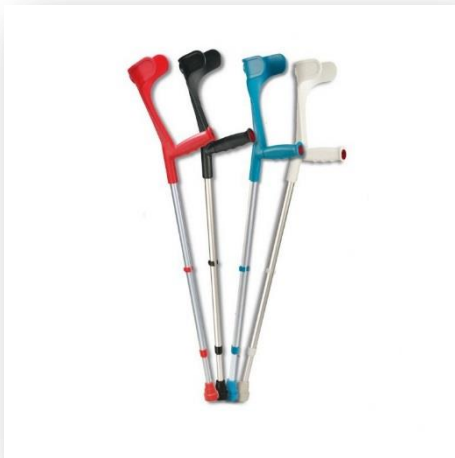


USO Y RECOMENDACIONES DEL BASTÓN Y LA MULETA

¿Qué es una muleta?



La muleta (bastón inglés) es un apoyo para el cuerpo diseñado con el propósito de ayudar a caminar cuando una de las extremidades inferiores requiere soporte adicional durante el desplazamiento.

Generalmente el uso de las muletas es en pares, para facilitar el caminar del individuo y tener dos puntos de apoyo para el cuerpo.

Lo que en España llamamos habitualmente "muleta", en realidad recibe el nombre correcto de "bastón inglés".

Están fabricadas en aluminio por sus características de ligereza y resistencia y su altura es regulable.

¿Por qué necesita muleta (bastón Ingles)?

Son una buena opción después de una cirugía de la pierna si sólo necesita un poco de ayuda con el equilibrio y la estabilidad.

El objetivo no es anular o sustituir a la pierna lesionada, sino todo lo contrario, lo que pretende es servir de apoyo a la extremidad lesionada.

Es importante empezar a caminar tan pronto como pueda después de su cirugía, pero necesitará apoyo para hacerlo las primeras semanas.

¿Cuántos días?

Los que le haya recomendado el médico o la enfermera.

¿Cómo lo llevo?

Es muy importante la altura de la muleta a la hora de evitar malas posturas y contracturas musculares.

La empuñadura, donde colocamos la mano, tiene que quedar a la altura del hueso de la cadera.



La parte más alta donde apoyaremos el antebrazo, quedará unos 10 cm por debajo de la flexura del codo, para que nos permita flexionarlo sin problemas.

El bastón o muleta siempre debe colocarse en el lado contrario a la pierna lesionada. Si la pierna operada es la derecha, llevaremos el bastón en el lado izquierdo y viceversa.

1. MARCHA CON 1 BASTÓN (MULETA)

- Colocaremos el bastón en el lado contrario a la pierna afectada. La marcha se realizará en 3 pasos.
- Avanzamos primero la muleta o bastón.
- Después avanzamos la pierna afectada, para que la sana aguante el peso del cuerpo.
- Avanzamos por último la pierna sana.

2. MARCHA CON 2 BASTONES (MULETAS)

- Apoyamos ambas muletas en el suelo de manera firme y segura. Descargamos el peso del cuerpo en ellas para liberar la carga de las piernas.
- Avanzamos ambas muletas a la misma altura hacia adelante.
- Avanzamos después la pierna afectada (de este modo será la pierna sana la que aguante el peso del cuerpo mientras movemos la pierna lesionada).
- Por último avanzamos la pierna sana

SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

Evite las escaleras hasta que esté listo para usarlas.

- SUBIR

Dejamos las muletas en el escalón en el que estemos y cargamos todo el peso en ellas. Serán las últimas en subir.

Primero subimos la pierna sana al primer escalón.

Después subimos la pierna afectada.

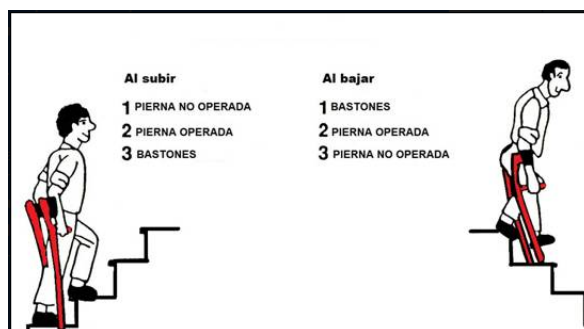
Finalmente subiremos las 2 muletas a la vez al escalón.

- BAJAR

Bajamos primero las 2 muletas al escalón.

Bajamos la pierna afectada.

Después la pierna sana.



PARA SENTARSE O LEVANTARSE:

- Asegúrese de que la silla sea estable y que no se vaya a rodar o deslizar. La silla debe tener brazos y respaldo.
- Párese de tal manera que la parte trasera de sus piernas toque la parte delantera de la silla.
- Sostenga ambas muletas con una mano, tomándolas por las empuñaduras.
- 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.

CONSEJOS DE SEGURIDAD

- 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 resbaladizas.
- Use zapato(s) cómodo(s) y de tacón bajo.
- En cas verifique que cualquier alfombra suelta, esquinas de las alfombras que se atranquen o cuerdas estén aseguradas al piso, de manera que usted no tropiece ni se enrede en ellas.
- Elimine el desorden y mantenga los pisos limpios y secos.
- Use zapatos cómodos cerrado, si es posible, o chanclas con suelas de caucho u otro antideslizante. NO use zapatos con tacones o suelas de cuero.
- Revise la punta o puntas de las muletas diariamente y reemplácelas si están desgastadas. Usted puede conseguir puntas de repuesto en su tienda de suministros médicos o en la farmacia local.
- Use una bolsa de cintura (canguro) o bolsa de hombro para portar artículos que necesite, como su teléfono móvil. Esto mantendrá sus manos libres mientras está caminando.

Video recomendado:

https://www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=kVs1can6Ahk



ribera salud grupo

