



INSTRUCCIONES PARA CAMINAR CON MULETAS

¿QUE ME PASÓ?

Usted sufrió una **LESIÓN** que le **IMPIDE APOYAR** el peso de su cuerpo en la pierna afectada.

¿QUE TENGO QUE SABER?

- AJUSTE LA ALTURA del MULETA al nivel de la silla.
- Use CALZADO CERRADO con suela de goma.
- Retire OBJETOS con los que pueda tropezar.
- Emplee ALFOMBRAS ANTIDESLIZANTES en el suelo del baño.
- Controle a VISTA. Use las GAFAS para evitar tropiezos.
- Controle su PESO. La obesidad no ayuda a la recuperación.
- Por la calle camine por SUPERFICIES LLANAS, bien asfaltadas.

¿COMO DEBO CAMINAR?



Agarre las MULETAS con fuerza



Adelante las MULETAS



Adelante la PIERNA LESIONADA



Adelante la PIERNA SANA



¿COMO SUBIR Y BAJAR ESCALERAS?

SUBIR



Agarre las MULETAS
con fuerza



Suba la PIERNA SANA



Suba las MULETAS



De último, suba la
PIERNA LESIONADA

BAJAR



Agarre las MULETAS
con fuerza



Baje las MULETAS



Baje la PIERNA
LESIONADA



Baje la PIERNA SANA

- Conforme mejore, usted podrá usar SOLAMENTE UN BASTÓN o muleta.
- En ese caso utilice la del LADO CONTRARIO a la pierna operada.

Le deseamos que se recupere pronto.

Puede encontrar más información en la web www.ferrol.sergas.gal

