

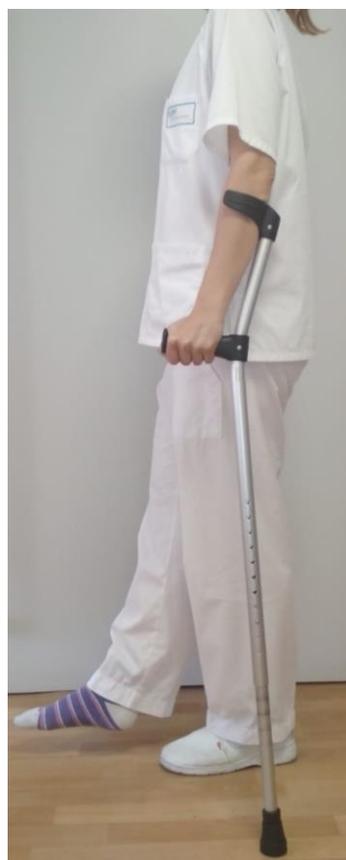


# MANEJO DE MULETAS

Servicio de Rehabilitación  
Hospital Obispo Polanco

## AJUSTE Y POSICIONAMIENTO

- La muleta debe llevarse en el BRAZO CONTRARIO A LA PIERNA MALA.
- Para regular la altura de la muleta, apóyela en el suelo. La abrazadera debe quedar unos 5cm por debajo del codo, para no bloquear la articulación.
- La empuñadura tiene que quedar a la altura del hueso más saliente de la cadera.
- En la caña de la muleta hay unos orificios para regular la altura. Asegúrese de que han quedado bien fijadas.



## SENTARSE CON DOS MULETAS

1. Retroceda hasta que con las “corvas” de las rodillas toquen el asiento.



2. Deje las muletas cerca de la silla.
3. Agárrese con las dos manos a los reposabrazos de la silla.

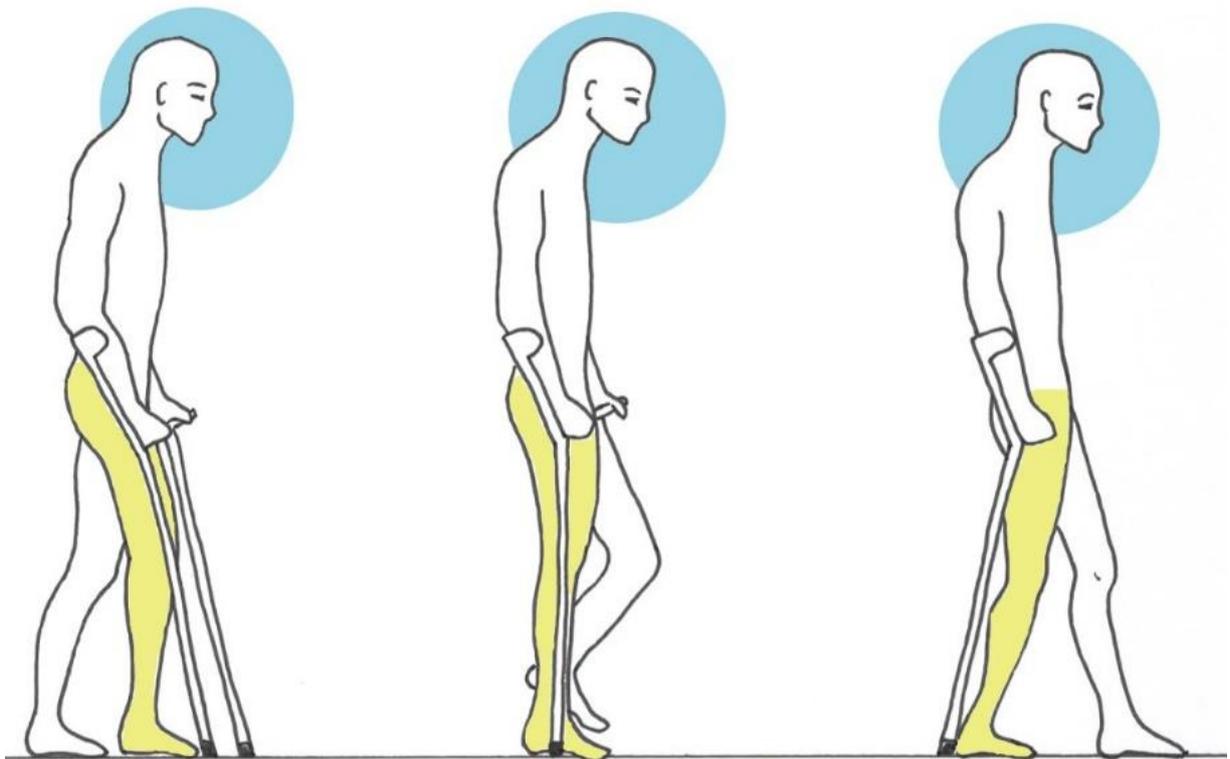


4. Adelante la pierna operada y estírela un poco. Siéntese lentamente, sin dejarse caer de golpe.



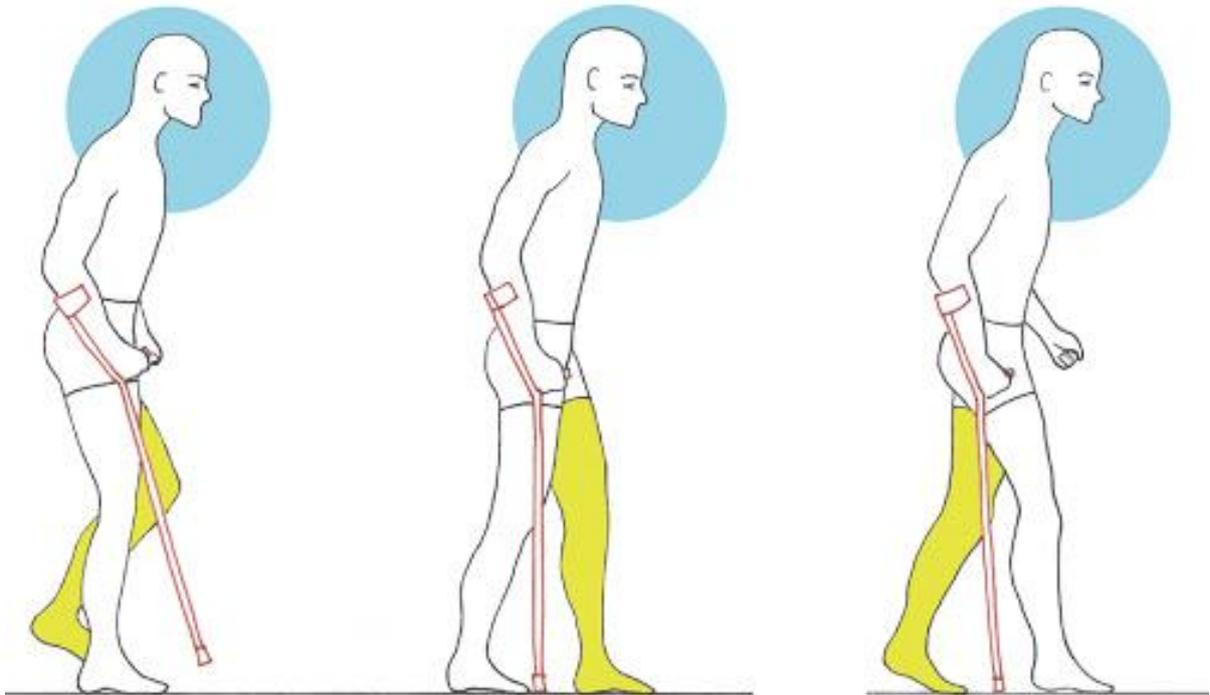
## ANDAR CON DOS MULETAS

1. Avanzar ambas muletas a la vez hacia delante.
2. Adelantar la pierna operada, sin sobrepasar la muletas.
3. Adelantar la pierna sana.



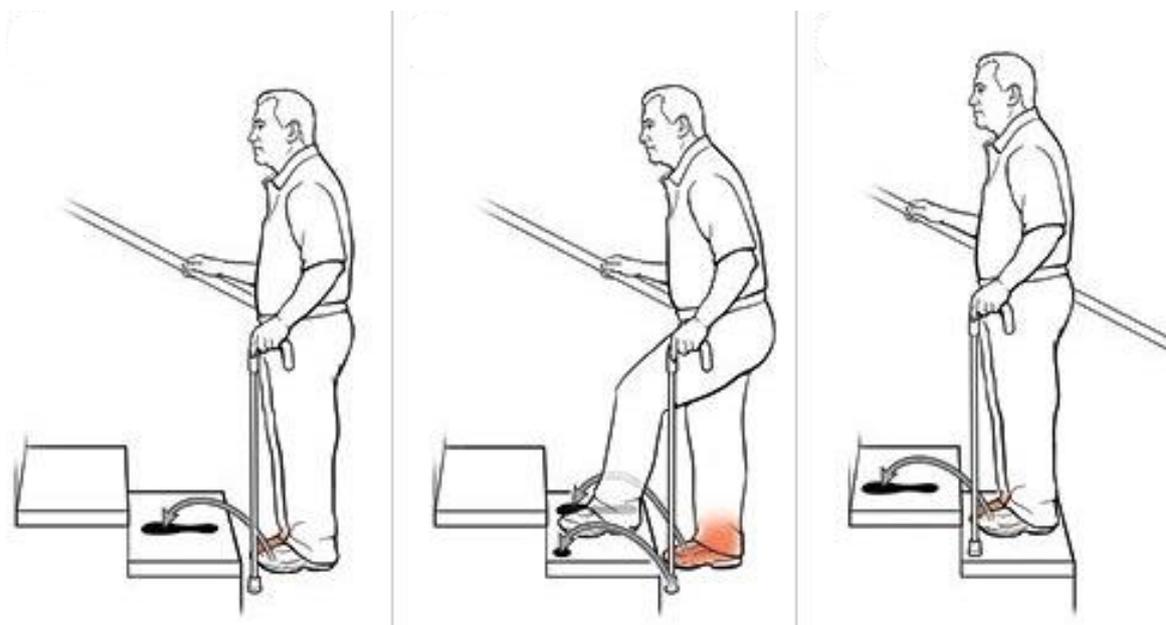
## ANDAR CON UNA MULETA

1. Muleta en el LADO SANO. Adelanta la muleta al mismo tiempo que adelantas la pierna operada.
2. Adelanta la pierna sana.
3. Repetir el proceso para seguir avanzando.



## SUBIR ESCALERAS (CON 1 MULETA Y BARANDILLA)

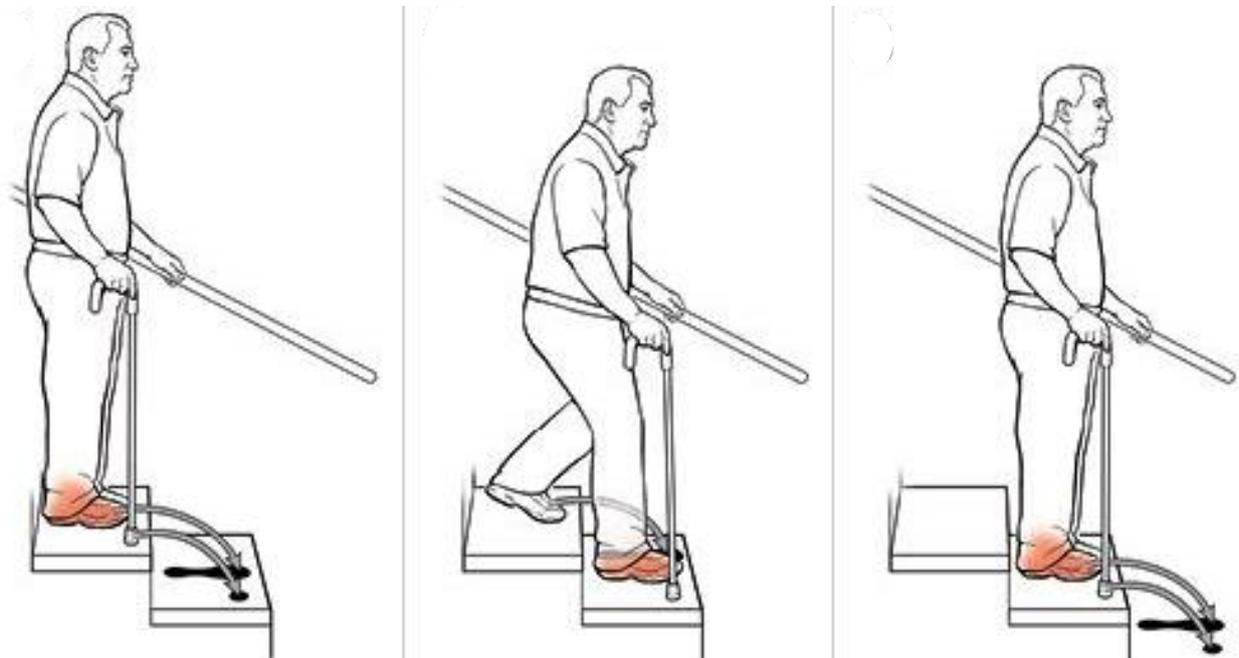
1. Primero, subir la pierna sana.
2. A continuación, subir la pierna operada y la muleta al mismo escalón.



**“Los buenos suben al cielo”**

## BAJAR ESCALERAS (CON 1 MULETA Y BARANDILLA)

1. Primero bajar la pierna operada y la muleta.
2. A continuación, bajar la pierna sana al mismo escalón.



**“Los malos bajan al infierno”**

## **CONSEJOS DE SEGURIDAD**

1. Mire hacia delante, no hacia abajo.
2. Use zapatos cómodos y cerrados. No use zapatillas destalonadas ni tacones.
3. Quite las alfombras, puede tropezar con ellas.
4. Revise las puntas de las muletas y reemplácelas si estuvieran desgastadas.
5. No lleve objetos en las manos mientras camine, utilice una mochila o riñonera.
6. Suba y baje las escaleras únicamente si es necesario. Procure usar rampa y ascensor.

En caso de duda, puede consultar con el Servicio de Rehabilitación  
llamando al teléfono del Hospital Obispo Polanco: 978 65 40 00