

Caminar con muletas

Crutch Walking

Using Your Crutches Safely

Crutches

- Adjust the crutches for your height. The top of the crutch should be 1 to 2 inches below your armpit.
- Be sure that the pads and grips are in place.
- Clean the tips of the crutches to make sure that they are free of dirt and stones.

Flexione levemente el codo
Slight bend in the elbow

Apoye el peso en las manos
Weight goes on the hands



Prevent Falls

- Keep your crutch tips about 2 to 3 inches (7.5 centimeters) away from the side of your feet so you don't trip.
- Wear supportive footwear that has non-slip soles. Do not wear slip on shoes.
- Remove throw rugs in your home to avoid falls.
- Pick up your crutches and injured leg higher walking on carpet than you do walking on tile or smooth floors.

Safe Walking

- Carry your weight on your hands, not on your armpits.
- Keep your elbows close to your sides and slightly bent.
- Do not walk too fast.
- Keep your head up and look forward when you are walking. Do not look at your feet.
- Check your balance often.

Cómo usar sus muletas con seguridad

Muletas

- Ajuste las muletas a su estatura. La parte superior de la muleta debería estar entre 1 y 2 pulgadas (2.5 y 5 centímetros) debajo de la axila.
- Asegúrese de que las almohadillas y las empuñaduras estén en su lugar.
- Limpie las puntas de las muletas para asegurarse de que no tengan tierra ni piedras.

Evite las caídas

- Mantenga las puntas de las muletas a una distancia de 2 a 3 pulgadas (7.5 centímetros) del costado de sus pies para no tropezar.
- Use calzado con soporte que tenga suelas antideslizantes. No use zapatos sin cordones.
- Guarde las alfombras de su casa para evitar caídas.
- Al caminar sobre una alfombra, levante las muletas y la pierna lesionada más arriba que como la levantaría al caminar sobre baldosas o pisos lisos.

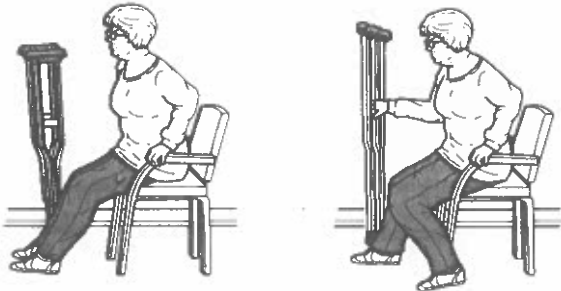
Caminar de manera segura

- Lleve su peso en sus manos, no en sus axilas.
- Mantenga los codos cerca de los costados y ligeramente doblados.
- No camine demasiado rápido.
- Mantenga la cabeza erguida y mire hacia adelante cuando esté caminando. No se mire los pies.
- Verifique su equilibrio con frecuencia.

The order from your doctor or therapist for your injured leg is (do only what is marked):

- Do not let your foot touch the floor when standing or walking.
- Touch your toe on the ground to help your balance but do not put weight on it.
- Touch your foot on the ground but do not put weight on it.
- Put as much weight on the leg as you can comfortably.
- Put all your weight on the leg.

Standing Up

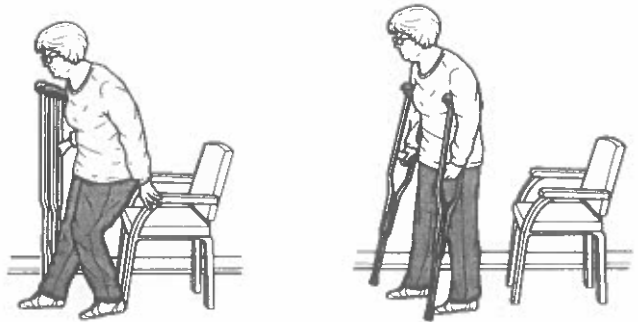


1. Hold both crutches on your injured side.
2. Slide to the edge of the chair.
3. Lean forward and push down on the arm of the chair on your good side to stand up.
4. Check your balance. Follow instructions about how much weight to put on your injured leg.
5. Put the crutches under your arms.

La recomendación de su médico o terapeuta para su pierna lesionada es (haga solo lo que está marcado):

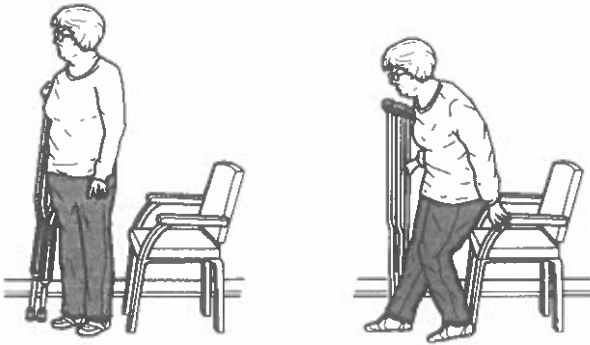
- No deje que el pie toque el piso cuando esté de pie o caminando.
- Deje que la punta del pie toque el piso para ayudarlo a equilibrarse, pero no apoye el peso sobre él.
- Pise con todo el pie, pero no apoye el peso sobre él.
- Apoye tanto peso sobre la pierna como pueda soportar cómodamente.
- Apoye todo el peso sobre la pierna.

Cómo levantarse



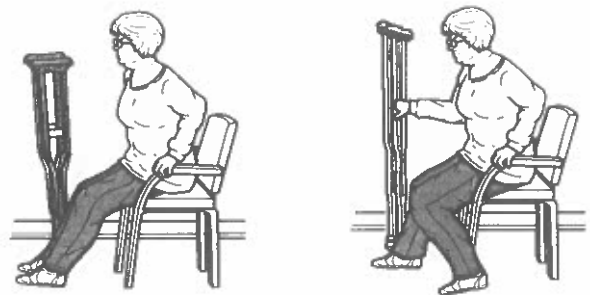
1. Sostenga ambas muletas del lado de su lesión.
2. Deslícese hasta el borde de la silla.
3. Para pararse, inclínese y apóyese en el brazo de la silla de su lado sano.
4. Esté atento a su equilibrio. Siga las instrucciones sobre cuánto peso puede apoyar sobre la pierna lesionada.
5. Coloque las muletas debajo de los brazos.

Sitting Down



1. Back up to the chair until you feel the chair on the backs of your legs.
2. Put both crutches in your hand on the injured side.
3. Reach back for the chair with your other hand.
4. Lower yourself slowly into the chair, bending at the hips.

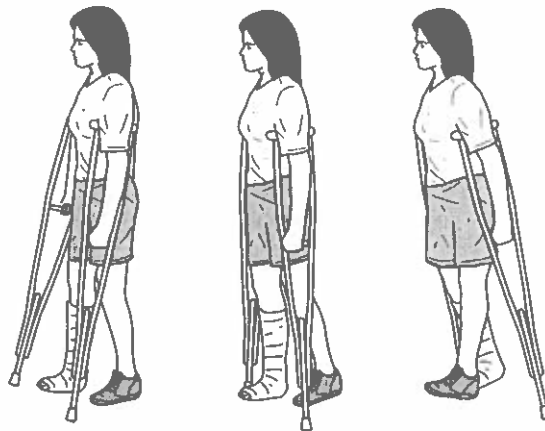
Cómo sentarse



1. Retroceda hacia la silla hasta que sienta que esta le toque la parte trasera de las piernas.
2. Coloque ambas muletas en la mano del lado de su lesión.
3. Con la otra mano, acerque la silla.
4. Lentamente, siéntese en la silla doblándose a la altura de las caderas.

Walking with Crutches

1. Put crutches under your arms and press them into your side. Do not put weight on your armpits.
2. Move the crutches ahead of you about 12 inches (30 centimeters).
3. Move your injured leg even with the crutches, pushing down on the hand grips as you step. **Only put as much weight as allowed on your injured leg.**
4. Finish the step by moving your strong leg forward.



Cómo caminar con muletas

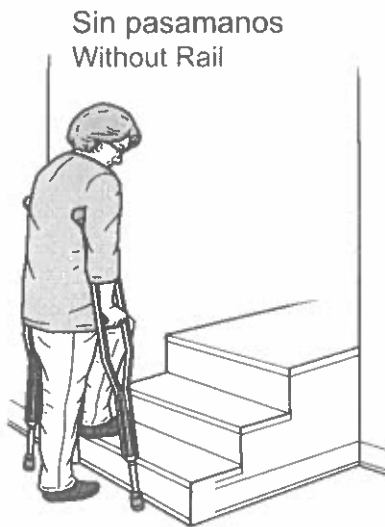
1. Coloque las muletas debajo de los brazos y presiónelas hacia su costado. No ponga peso en sus axilas.
2. Adelante las muletas a una distancia de 12 pulgadas (30 centímetros) enfrente de usted.
3. Mueva la pierna lesionada al mismo nivel que las muletas, empujando hacia abajo las empuñaduras mientras camina. **Solo coloque el peso permitido sobre la pierna lesionada.**
4. Termine el paso moviendo su pierna fuerte hacia adelante.

Stairs

- Do not try to climb stairs or curbs until you can use the crutches well.
- For safety reasons, you can sit down and scoot up and down the steps on your bottom if needed.
- If you have a rail, put both crutches under one arm and hold onto the rail for safety.

Going Upstairs

1. Have someone stand behind you to help you as needed.
2. Keep the crutches on the stair you are standing.
3. Support your weight between your crutches.
4. Bring your good leg up to the next step. Let the injured leg trail behind.
5. Straighten your good leg and bring the crutches and your injured leg up.



Escaleras

- No intente subir escaleras o aceras hasta que sepa usar bien las muletas.
- Por razones de seguridad, se puede sentar y bajar y subir los peldaños sobre su parte trasera, si es necesario.
- Si hay pasamanos, colóquese ambas muletas debajo de un brazo y agárrese de este para obtener más seguridad.

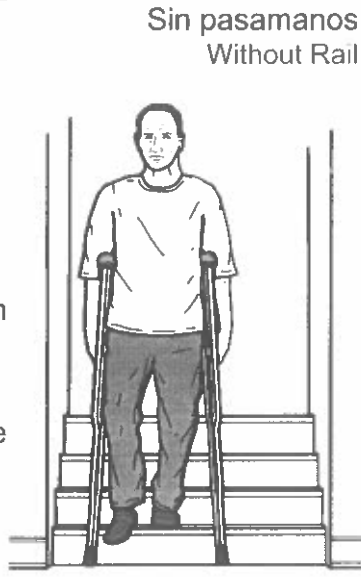
Subir escaleras



1. Pida a alguien que vaya detrás de usted para que lo ayude, en caso que lo necesite.
2. Mantenga las muletas en el peldaño en el que esté parado.
3. Deje que las muletas sostengan su peso.
4. Ponga su pierna sana en el próximo peldaño. Deje que la pierna lesionada la siga.
5. Enderece su pierna sana y suba las muletas y la pierna lesionada.

Going Downstairs

1. Put the crutches on the lower step while putting your injured foot forward.
2. Support your weight between your crutches.
3. Move your good foot to the lower step.



Con Pasamanos
With Rail

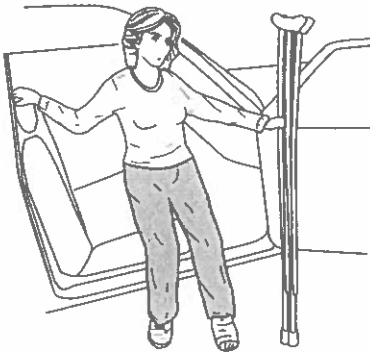


Bajar escaleras

1. Ponga las muletas en el peldaño inferior mientras adelanta su pie lesionado.
2. Deje que las muletas sostengan su peso.
3. Baje su pie sano al peldaño inferior.

Getting into a Car

1. Have someone open the door and move the seat back as far as they can.
2. Back up until you feel the edge of the seat. Grab the seat with one hand and the hand grips of the crutches with the other.
3. Tip your head to avoid bumping it. Stand up or sit down using your good leg to bear your weight.
4. To sit down, put the heel of your good leg on the car frame and push back. Move across the seat until your injured leg can be swung into the car.



Cómo entrar a un automóvil



1. Pida a alguien que le abra la puerta y mueva el asiento hacia atrás lo que más se pueda.
2. Retroceda hasta que sienta el borde del asiento. Sujete el asiento con una mano y las empuñaduras de las muletas con la otra.
3. Incline la cabeza para evitar golpeársela. Póngase de pie o siéntese usando la pierna sana para apoyar el peso.
4. Para sentarse, apoye el talón de la pierna sana en el marco del auto y empújese hacia atrás. Deslícese por el asiento hasta que pueda hacer entrar la pierna lesionada al automóvil.

Getting Out of a Car



1. Open the door and move the seat back as far as you can. Put both crutches outside the car in one hand.
2. Hold onto the seat and slowly turn yourself toward the door.
3. Carefully take both feet out of the car. Hold onto the door frame or seat back with one hand and the hand grips of the crutches with the other hand. Tip your head to avoid bumping it.
4. Slowly stand up using your good leg to bear your weight. Move your crutches under both arms.

Cómo salir de un automóvil



1. Abra la puerta y mueva el asiento hacia atrás lo que más se pueda. Coloque ambas muletas fuera del automóvil en una mano.
2. Agárrese del asiento y gire lentamente hacia la puerta.
3. Saque con cuidado ambos pies del automóvil. Sujete el marco de la puerta o el respaldo el asiento con una mano y las empuñaduras de las muletas con la otra. Incline la cabeza para evitar golpeársela.
4. Párese lentamente usando la pierna sana para apoyar el peso. Mueva sus muletas debajo de ambos brazos.