

**Lecciones Básicas para Entender Su Equipo*****Muletas***

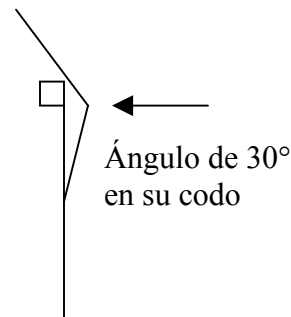
Modelo #: \_\_\_\_\_ Proveedor: \_\_\_\_\_

Serie #: \_\_\_\_\_ Tel #: \_\_\_\_\_

Fecha: \_\_\_\_\_ Contacto: \_\_\_\_\_

**Preparando su equipo:**

- Asegúrese que sus muletas estén ajustadas correctamente
- Cuando usted esté parado recto, deben caber 2 o 3 dedos entre sus axilas y la almohadilla de la muleta.
- Cuando tiene su mano en el mango, el ángulo de su codo debe ser entre 20 y 30 grados.

**Usando su equipo:**

- Las muletas deben estar de 2 a 3 pulgadas de la orilla externa de sus pies.
  - Use sus manos para apoyarse en las muletas, no sus axilas. Mantenga sus codos cerca de su cuerpo, esto estabilizará las muletas
  - Cuando se siente, sus piernas deben tocar la silla. No se siente con las muletas en sus axilas. Saque las muletas y póngalas en su lado fuerte mientras agarra los mangos. Use el otro brazo para sostenerse en la silla mientras se baja a la silla.
  - Cuando se pare, las dos muletas deben estar en su lado fuerte con la otra mano en el apoyabrazos de la silla para ayudarse a levantar.
  - Cuando suba una escalera con barandilla:
    - Ponga las 2 muletas en una axila o una muleta un su axila y la otra cargada horizontalmente en la misma mano.
    - Cuando suba, use las muletas y suba con la “pierna fuerte” primero. Luego suba la “pierna débil” y al final las muletas.
- Cuando suba una escalera sin barandilla:
- Use el mismo proceso de arriba con las muletas en las 2 axilas.
- Cuando descende una escalera:
    - Lleve las 2 muletas y sus pies a la orilla de la escalera.
    - Baje las muletas a la mitad del próximo escalón.
    - Baje la pierna débil.
    - Baje la pierna fuerte.



### **Mantenimiento:**

- Mantenga libre de escombros las punteras.
- Cuidado con alfombras pequeñas que pueden hacerle tropezar o perder su equilibrio.
- Si se gastan los mangos o las almohadillas, pida a su proveedor que los reemplace.
- Si llegan a estar flojos o mal ajustados, llame a su proveedor de equipo inmediatamente.

### **Artículos de reemplazo frecuente:**

- Punteras



- Mangos



- Almohadillas



**Favor de comunicarse con su proveedor de equipo para reparaciones, ajustamientos, o preguntas.**

Su proveedor local:



©Copyright The VGM Group 2004

B.L.U.E. Sheet photos, drawings, and text courtesy of Golden Technologies, Invacare, Leisure-Lift, Permobil, Puritan Bennett, Pride, Respironics, Ross, Sammons Preston, Smith-Nephew, Sunrise Medical