

Cómo usar muletas

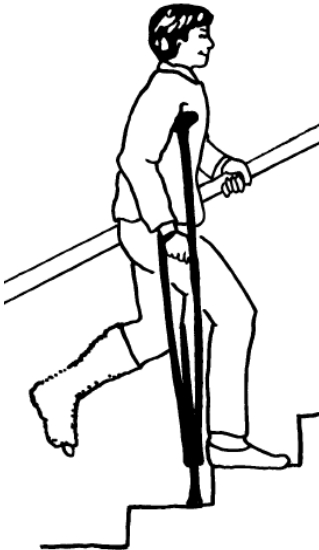
Las siguientes son instrucciones para usar muletas. Si usted es padre de un niño pequeño por favor primero lea la información y después asista a su niño.

Cómo caminar con muletas

- Coloca las muletas bajo los brazos y presionalas contra las costillas.
- Mueve las muletas de 6 a 12 pulgadas hacia adelante.
- Presiona hacia abajo las empuñaduras conforme das el paso, pasando módicamente las muletas.
- Asegúrate de apoyar todo tu peso en las manos y no bajo los brazos.
- Cerciórate de guardar el equilibrio antes de continuar.
- Asegúrate de tener supervisión cercana hasta que estés a salvo y estable.

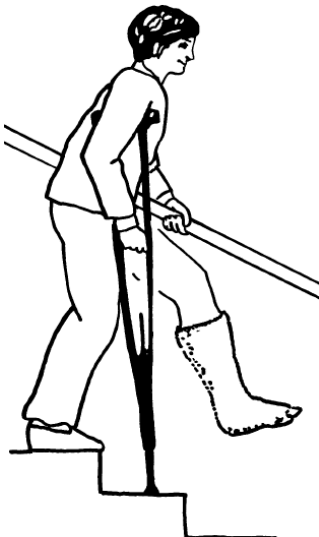
Al subir las escaleras

- Empieza muy cerca del primer escalón y presiona hacia abajo con las manos.
- Coloca el pie sano en el primer escalón, manteniendo las muletas atrás con el pie lastimado.
- Después, sube el escalón transfiriendo tu peso al pie sano y al mismo tiempo subiendo las muletas.
- Asegúrate de mantener el equilibrio y repite el procedimiento con el siguiente escalón.
- Asegúrate de tener a alguien cerca para que te ayude en caso de necesitarlo.
- Cuando ayude a su niño a subir, párese detrás de él y coloque sus manos en las caderas del niño.
- Si las escaleras tienen pasamano, es más seguro usar una muleta y el pasamano



Al bajar las escaleras

- Empieza en la orilla del escalón manteniendo la cadera reclinada hacia abajo.
- Muy lentamente baja las muletas y la pierna afectada al siguiente escalón.
- Asegúrate de doblar la cadera y las rodillas para prevenir inclinarse demasiado hacia adelante lo que causaría que te pudieras caer.
- Después, baja la pierna sana.
- Asegúrate de mantener el equilibrio y repite el procedimiento con el siguiente escalón.
- Cerciórate de haya alguien cerca para que te ayude en caso de necesitarlo.
- El pasamano ofrece más seguridad y es más fácil. Simplemente sujeta ambas muletas en un lado.
- Cuando ayude a su niño a bajar, colóquese frente a él uno o dos escalones abajo y coloque sus manos en las caderas del niño.



Para más información

- Fisioterapia
206-987-2113
- El proveedor de atención médica de su niño
- www.seattlechildrens.org

Servicios gratis de interpretación

- Dentro del hospital, solicítelo con la enfermera de su niño.
- Fuera del hospital, llame a nuestra línea gratis de interpretación telefónica
1-866-583-1527.
Menciónale al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.
- Para personas sordas y con problemas de audición:
206-987-2280 (TTY).

Sentándote en una silla

- Acércate hasta sentir la silla detrás de las piernas.
- Sujeta ambas muletas con la mano del lado de la pierna afectada y con la otra mano acércate la silla.
- Reclinando la cadera, vete sentando en la silla lentamente.

Levantándote de la silla

- Sujeta ambas muletas con la mano del lado afectado.
- Deslízate hasta la orilla de la silla.
- Apóyate del lado sano con en el brazo de la silla.
- Levántate y cerciórate de mantener el equilibrio.
- Coloca las muletas bajo los brazos presionándolas hacia tus costillas.

Consejos en general

- Mantente alerta en cuanto a tapetes sueltos o áreas mojadas.
- Revisa periódicamente el estado en que se encuentran las muletas con relación al uso y desgaste.
- Ponte en contacto con nosotros o tu farmacia local para el reemplazo de partes.

Using Crutches

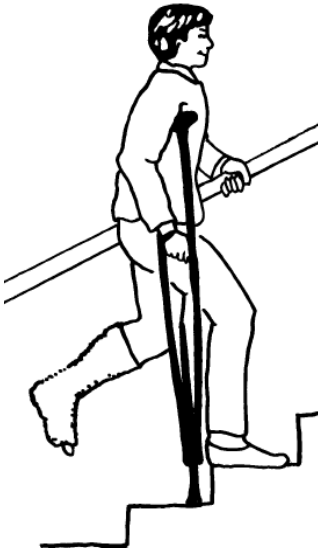
Here are some instructions for using crutches. If you are the parents of a younger child, please read the information first, and then assist your child.

How to walk with crutches

- Put the crutches under your arms and press them to your ribs.
- Move the crutches ahead of you 6 to 12 inches.
- Push down on the hand grips as you step up to or slightly past the crutches.
- Make sure to bear your weight on your hands, not under your arms.
- Check your balance before you continue.
- Have supervision nearby until you are safe and steady.

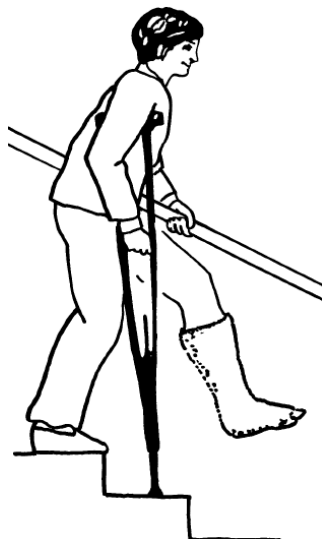
Going up stairs

- Start close to the bottom step, and push down with your hands.
- Put your good foot up on the first step, keeping your crutches back with your affected leg.
- Next, step up and transfer your weight onto your good foot, bringing the crutches up at the same time.
- Check your balance, and then repeat the procedure on the next step.
- Make sure that someone is there to help, if necessary.
- When helping your child up stairs, stand below them with your hands on their hips.
- If the stairs have a railing, it is safer to use one crutch and one railing.



Going down stairs

- Start at the edge of the step, keeping your hips beneath you.
- Slowly bring the crutches and the affected limb down to the next step.
- Be sure to bend at the hips and knees to prevent leaning too far forward, which could cause you to fall.
- Next, bring down your good foot.
- Check your balance, and repeat the procedure on the next step.
- Have help handy.
- If possible, a handrail will be safer and easier for you. Just hold both crutches on one side.
- When helping your child down stairs, stand below them with your hands on their hips.



To Learn More

- Physical Therapy
206-987-2113
- Your child's
healthcare provider
- www.seattlechildrens.org

Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your child's nurse.
- From outside the hospital, call the toll-free Family Interpreting Line 1-866-583-1527. Tell the interpreter the name or extension you need.
- For Deaf and hard of hearing callers:
206-987-2280 (TTY).

Sitting down in a chair

- Back up to the chair until you feel it against your legs.
- Put both crutches in your hand on the affected side. Then reach back for the chair with the other hand.
- Bending at your hips, slowly lower yourself into the chair.

Getting up from a chair

- Hold both crutches on your affected side.
- Slide to the edge of the chair.
- Push down on the arm of the chair on the good side.
- Stand up, and check your balance.
- Put your crutches under your arms, pressing them to your ribs.

General tips

- Be aware of loose rugs or wet areas.
- Periodically check the condition of crutches for wear and tear.
- Contact us or your local pharmacy for replacement parts.