

Cómo usar muletas

Como ajustar las muletas para su hijo

1. Coloca las muletas debajo de los brazos y contra las costillas.
2. Ajusta la altura de manera que quede un espacio de 2 a 3 dedos entre la parte acolchada y la axila.
3. Con los brazos colgando al lado de la muleta, la empuñadura debe quedar a la altura de la muñeca o 1 a 2 pulgadas más arriba.
4. Debes poder pararte cómodamente con las manos en las empuñaduras y los codos un poco doblados.

Para levantarse de un asiento

1. Sujeta ambas muletas con la mano del lado afectado y coloca la otra mano en el lugar donde estás sentado.
2. Levántate tomando impulso con la pierna sana y la mano.
3. Cuando ya estés parado coloca las muletas debajo de cada brazo.

Para sentarse

1. Acercate al lugar donde te vas a sentar hasta sentirlo detrás de las piernas.
2. Sujeta ambas muletas con la mano del lado de la pierna afectada. Acerca la otra mano a la superficie donde te vas a sentar.
3. Apoya la mano en el lugar donde te vas a sentar y baja el cuerpo lenta y cuidadosamente.

Cómo caminar con muletas

1. Coloca las puntas de las muletas a unas 6 a 8 pulgadas de la punta de los pies.
2. Apoya el peso del cuerpo en las manos tomando las empuñadoras y da un paso o un salto hacia adelante con la pierna sana.
3. Antes de continuar asegúrate de no perder el equilibrio.
4. Hasta que te sientas seguro y estable es mejor que tengas alguien cerca.

Más información

- Terapia Física
206-987-2113
- Consulte con el proveedor de atención médica de su niño
- seattlechildrens.org

Servicio gratuito de interpretación

- En el hospital solicítelo a la enfermera.
- Fuera del hospital, llame a la línea gratuita de interpretación: 1-866-583-1527. Menciónale al intérprete el nombre de la persona o extensión que necesita.

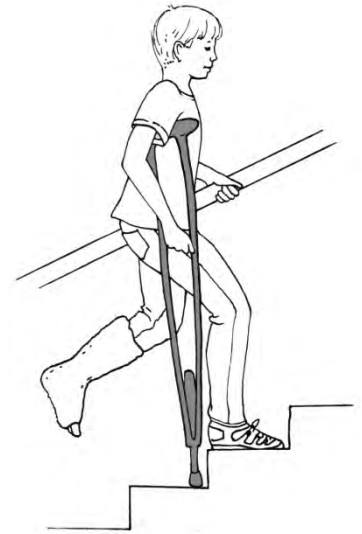
Para subir escaleras

1. Parado bien cerca del primer escalón, apoya el peso en las manos tomando las empuñaduras de las muletas.

Si es posible, coloca el yeso del lado del pasamanos o baranda de la escalera y tómalo con la mano. Coloca la muleta en el otro brazo. Sube el primer escalón con el pie sano tratando siempre de mantener el equilibrio.

2. Sube las muletas un escalón junto con el pie afectado. Si se supone que no apoyes esa pierna para nada, no toques el escalón.
3. Asegúrate de no perder el equilibrio antes de dar el siguiente paso.

Cuando ayude a su niño a subir escaleras, párese detrás de él (más abajo), coloque las manos suavemente en las caderas y holgadamente en el cinturón. Ayúdelo solamente si ve que pierde el equilibrio hacia adelante o hacia atrás. Si las escaleras tienen pasamano, es más seguro usar una muleta y el pasamano.



Para bajar escaleras

1. Empezar en el borde del escalón con el cuerpo apenas un poco flexionado hacia adelante.
2. Baja las muletas y la pierna afectada al siguiente escalón.
3. Apoya el peso del cuerpo en las manos sobre las empuñaduras de las muletas y baja la pierna sana. Antes de bajar el siguiente escalón asegúrate de no perder el equilibrio.

Si hay pasamano, es más seguro bajar usando una muleta y el pasamano.



Consejos

- Cuidado con los tapetes sueltos o el suelo mojado.
- Evita levantar los hombros cuando apoyas el peso del cuerpo en las empuñaduras para desplazarte. Los hombros deben estar relajados.
- No olvides que debes apoyar el peso del cuerpo en las manos y apretar las muletas contra las costillas. No apoyes el peso del cuerpo en las axilas cuando estés caminando o en posición de descanso.
- Revisa con frecuencia que las puntas de las muletas estén en buenas condiciones. Llama a tu farmacia local si hay que reemplazar alguna pieza.

Using Crutches

How to fit crutches to your child

1. Place the crutches under your child's arms against their ribs.
2. Adjust the height of the crutch to fit 2 to 3 finger widths between the pad of the crutch and your child's armpit.
3. Have your child drop their arms to the side of the crutch. The grip should come to wrist level or 1 to 2 inches above.
4. Your child should be able to stand comfortably with their hands on the grips and a slight bend in their elbow.

Getting up from a chair

1. Hold both crutches on your affected side and place your other hand on the seat surface.
2. Push yourself up to a stand using your good leg and hand on the seat.
3. Once you are standing, secure the crutches under each arm.

Sitting down

1. Back up to the surface you are going to sit on until it is against your legs.
2. Put both crutches in your hand on the affected side. Then reach back for the surface with your other hand.
3. Reach back to the surface you are sitting on and lower yourself down slowly and gently.

How to walk with crutches

1. Place the crutch tips 6 to 8 inches out from the tips of your toes.
 2. Bear your weight through your hands on the grips and take a step or hop forward on your good leg.
 3. Check your balance before you continue.
 4. Have someone nearby watching you until you are safe and steady.
-

To Learn More

- Physical Therapy
206-987-2113
- Ask your child's healthcare provider
- seattlechildrens.org

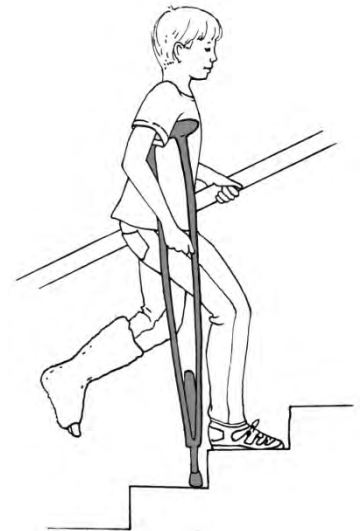
Free Interpreter Services

- In the hospital, ask your 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.

Going up stairs

1. Stand close to the bottom step and place your weight through the hand grips. If possible, put your cast side on the same side as the railing. Hold on to the railing with your hand on your cast side. Use the crutch on the other side. Take a step up the first step on your good leg and set your balance.
2. Bring the crutches up onto the step along with your affected leg. If you are not allowed to put any weight on your affected leg, keep that leg off the step.
3. Check your balance before taking the next step.

When helping your child go up stairs, stand behind (downhill) them. Put your hands gently on their hips or loosely on the gait belt. Support them only if they are losing their balance forward or backward.



Going down stairs

1. Start at the edge of the step bending slightly forward at the hips.
2. Place the crutches on the step below along with the affected leg.
3. Bear your weight on the hand grips and step down with your good leg. Check your balance before going onto the next step.

If the stairs have a railing, it is safer to use one crutch and the railing.



General tips

- Be aware of loose rugs or wet areas.
- Avoid hiking up your shoulders as you press down on the grips, and take a step forward. Keep your shoulders relaxed.
- Be sure to bear weight through your hands on the hand grips. Do not bear weight through your armpits while walking or resting.
- Check the condition of the crutch tips for wear and tear often. Contact your local pharmacy for replacement parts.