

Texto andar con muletas

Antes de iniciar el camino con las muletas, es necesario controlar que las mismas estén reguladas correctamente en cuanto a la altura. Para ello es necesario pararse, apoyar una muleta a la pierna y hacer corresponder la manija de apoyo al trocánter (o sea un hueso que sobresale cerca de la cadera).

Esta es una fase muy importante, por dos razones:

1. si las muletas son muy bajas, Ud. plegará el tronco hacia adelante, apoyando mucho peso en la rodilla operada y caminando de manera equivocada con la cadera más bien plegada.
2. Si las muletas fuesen muy altas el peso dado a la rodilla es casi nulo y las espaldas se mantendrían muy altas.

El día de la intervención le han mostrado cómo estar correctamente erecto, o sea, estar parado con las muletas concentrando el peso del cuerpo sobre la extremidad sana; ello le ha dado confianza respecto al uso de las muletas. A partir del día sucesivo, en cambio, Ud. comenzó con pequeños pasos. Ante todo es necesario apoyarse sobre la extremidad sana, luego adelantarse con las muletas y sucesivamente la extremidad operada, transportando el peso del cuerpo sobre los bastones y prestando atención de modo que el pie sano se apoye bien sobre el suelo dentro de la muleta.

En los días sucesivos es necesario aprender a caminar cada vez mejor, aumentando el uso de la extremidad operada. Cada día que pasa es útil para adquirir mayor autonomía.

Por ello, siempre cargando parte del peso en las muletas, se iniciará a cargar la extremidad sana un poco hacia adelante respecto al nivel de las

muletas; para efectuar correctamente el paso se recuerde que la cadera debe estar completamente extendida antes de separar la extremidad del suelo.

El paso sucesivo es igualar la longitud de los dos pasos.

La última fase es la del camino alternado: se procede trayendo hacia adelante una muleta con la pierna opuesta, aumentando así ulteriormente el peso de la extremidad operada. Esta fase prepara al abandono de una muleta. En efecto, en los últimos días, se sugiere caminar con una sola muleta: es importante recordar que la misma debe ser usada de la parte de la extremidad sana, de esta manera puede ser controlado el peso que se carga sobre la extremidad operada.

¡Buen trabajo y buen camino!