

## Muletas (Spanish)

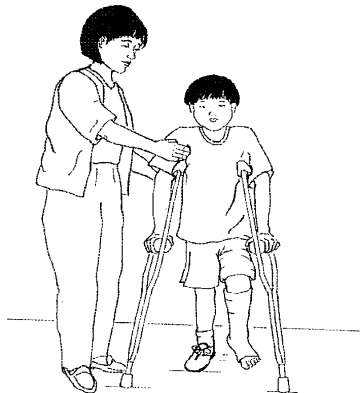
### ¿Por qué son necesarias las muletas?

Las muletas se usan para no poner peso sobre la pierna o el pie lesionados o debilitados, de manera que puedan sanar. Para evitar accidentes, las muletas deben ajustarse a la medida correcta.

### ¿Qué medida deben tener las muletas?

Mida el largo de las muletas, tal como se explica a continuación:

1. Párese derecho con las muletas a los costados a unas seis pulgadas (15 cm) de distancia del cuerpo y seis pulgadas por delante del pie. Debe haber unas dos pulgadas (dos o tres dedos de ancho) entre el tope de las muletas y la axila. Los hombros deben permanecer relajados. Es necesario que las muletas tengan la medida correcta para evitar que produzcan presión y dañen los nervios del área.
2. Párese derecho, mirando hacia adelante, con los brazos a los lados. Las empuñaduras de las muletas deben quedar a la altura de las muñecas. (Al sujetar las empuñaduras, los brazos deben quedar ligeramente doblados.)
3. Si las muletas no son del tamaño apropiado, llame al lugar donde las obtuvo.



## Crutches (English)

### Why do I need crutches?

Crutches are used to help keep weight off your injured or weak foot or leg so it can heal. They must be adjusted to the right length for you to use safely.

### How long should my crutches be?

Check the fit (length) as follows:

1. Stand up tall with each crutch 6 inches out from your side and 6 inches in front of your foot. There should be about 2 inches of space (2 or 3 fingers' width) between the top of the crutches and your armpits. Be sure your shoulders are relaxed. Correct fit helps prevent pressure and nerve damage.
2. Stand tall, look straight ahead, and hang your arms at your sides. The handgrips on the crutches should be level with your wrists. (Elbows should be slightly bent when your hands are on the handgrips.)
3. If the crutches do not fit, contact the place where you received them.

### Cuánto peso se puede poner sobre la pierna?

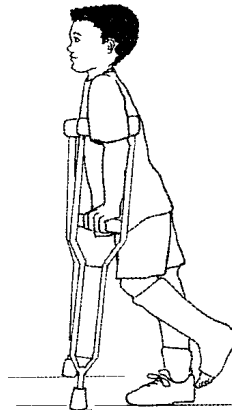
### How much weight can I put on my leg?

Sobre la pierna lesionada (*Put only as much weight on your hurt leg*) [\_\_\_izquierda (*left*) derecho\_\_\_ (*right*)] d deberá poner sólo el peso que le haya indicado el médico, según se explica a continuación (as directed by your doctor-see chart below):

<b>Instrucciones del médico:</b>	<b>Doctor's directions:</b>	<b>Lo que debe hacer:</b>	<b>This means:</b>
No poner peso.	<i>Non-weight-bearing.</i>	No pisar con la pierna lesionada.	<i>No stepping on hurt leg.</i>
Poner peso mínimo.	<i>Minimal weight-bearing.</i>	Apoyar el pie ligeramente en el piso al caminar.	<i>Very light step.</i>
Poner peso ligero, solamente en la punta del pie.	<i>Toe touch.</i>	Apoyarse ligeramente en la punta del pie al caminar.	<i>Place front of foot down only, using a light sep.</i>
Poner peso parcial.	<i>Partial weight-bearing.</i>	Apoyar aproximadamente la mitad de su peso en la pierna lesionada.	<i>Put about half of your weight on hurt leg.</i>

### Cómo se camina con muletas?

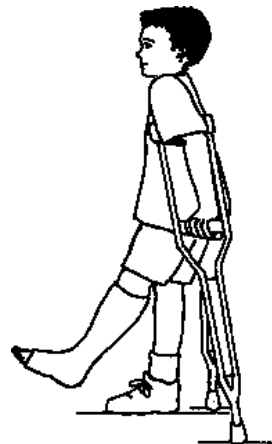
1. Párese derecho, con buena postura. Mire hacia adelante, no hacia abajo.
2. Dé un paso hacia adelante con las muletas (y la pierna lesionada, si se le permite poner peso sobre ella); las manos deben sostener su peso en las muletas.
3. Dé un paso más allá de la punta de las muletas con la pierna sana.



### How do I walk with the crutches?

1. Stand tall with good posture. Look ahead, not down at the floor.
2. Step forward with the crutches (and your hurt leg if some weight bearing is allowed), hands supporting your weight on your crutches.
3. Step past the crutch tips with your strong leg.

4. Repita los pasos dos y tres.



4. Repeat 2 and 3.

## ¿Cómo se suben y bajan escaleras?

## How should I go up and down stairs?

### **Para subir escaleras sin pasamanos: primero apoya el pie luego las muletas.**

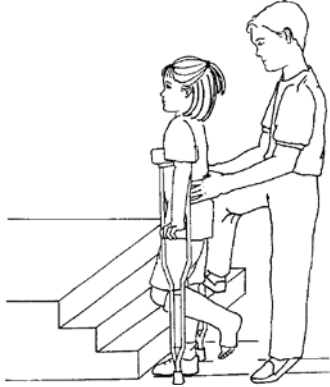
### **Going upstairs without a handrail: “Foot first going up”**

Si necesita ayuda, otra persona deberá pararse detrás de usted, con los pies bien separados y en escalones diferentes, para tener más estabilidad.

If you need help, someone should stand behind you, with feet wide apart and on separate steps to be stable.

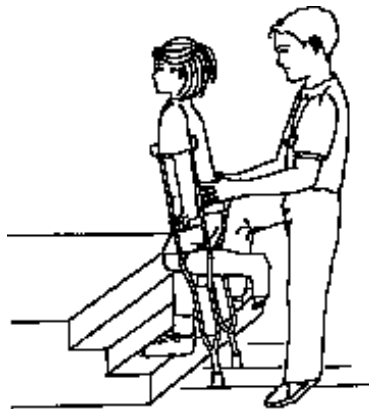
1. Sosténgase poniendo el peso en las muletas y dé un paso hacia arriba con la pierna sana.

1. Push down on the crutches and step up with the strong leg.



2. Lleve las muletas y la pierna lesionada hacia el mismo escalón.

2. Bring your crutches and hurt leg up to the same step.



3. Continúe subiendo las escaleras.

3. Continue with each step.

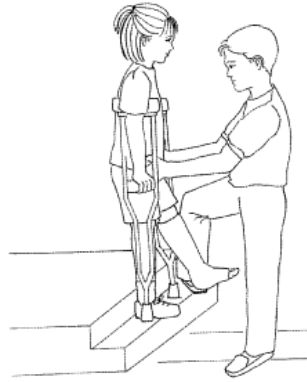
### **Para bajar escaleras sin pasamanos: primero las muletas luego el pie.**

### **Going downstairs without a handrail: “Crutches first going down”**

Si necesita ayuda, otra persona deberá pararse delante de usted, con los pies bien separados y en escalones diferentes, para tener más estabilidad.

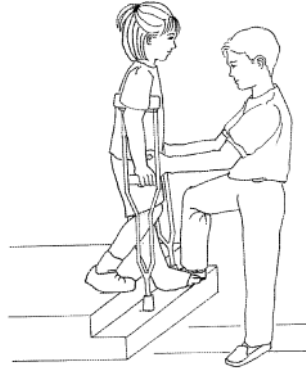
If you need help, someone should stand in front of you, with feet wide apart and on separate steps to be stable.

1. Dé un paso hacia abajo con las muletas (y la pierna lesionada, si le permiten poner peso sobre ella).



1. Step down with the crutches (and the hurt leg if some weight bearing is allowed).

2. Dé un paso hacia el mismo escalón con la pierna sana.



2. Step down to the same step with the strong leg.

3. Siga bajando las escaleras.

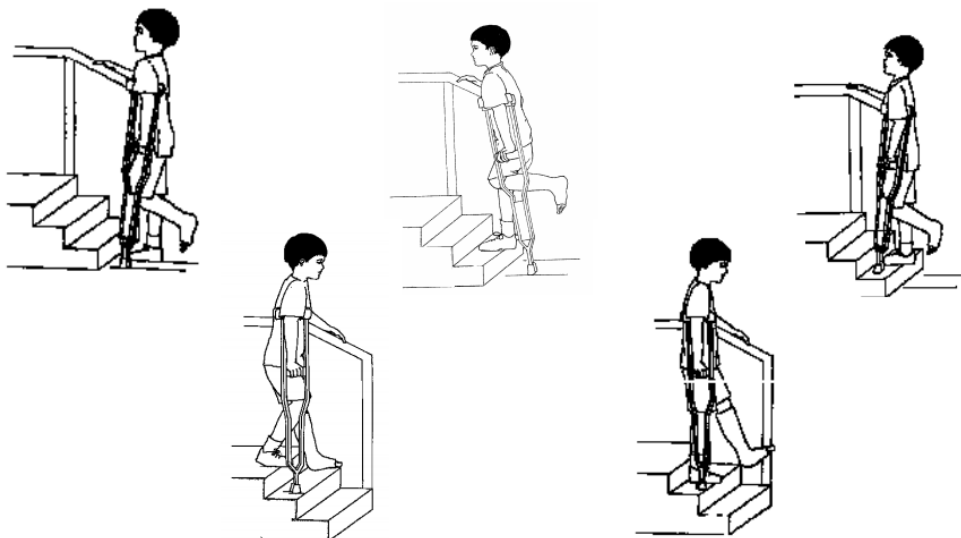
3. Continue with each step.

### Escaleras con pasamanos

Ponga la mano en el pasamanos. Con el otro brazo, sostenga ambas muletas como si fueran una (o, de ser posible, pídale a alguien que le sostenga una muleta). Siga las instrucciones indicadas anteriormente. (Si tiene dificultad para agarrar ambas muletas como se muestra, trate de cruzarlas en forma de "T".)

### Stairs with a handrail

Put your hand on the handrail. With your other arm, use both crutches as one—or better yet, have someone carry your spare crutch for you. Use the same pattern described above. (If you have trouble holding the crutches together as shown, try crossing them like the letter "T".)



### ¿Cómo hay que sentarse?

1. Retroceda hasta tocar la silla con la parte de atrás de la pierna. Retire las muletas de debajo de la axila y colóquelas juntas del lado de la pierna lesionada, sosteniéndose de la empuñadura (ver la figura).
2. Apóyese en el asiento o el brazo de la silla con la otra mano.
3. Siéntese lentamente.



### How should I sit down?

1. Back up until you feel the chair at the back of your leg. Take the crutches from under your arms. Put both crutches in the hand on your injured side, holding at the handgrip (see picture).
2. Reach back for the chair seat or arm with the other hand.
3. Sit down slowly.

### ¿Cómo hay que pararse?

1. Coloque ambas muletas cerca de la silla del lado de la pierna lesionada (ver la figura de arriba).
2. Deslícese hasta el borde de la silla.
3. Apóyese en el asiento o el brazo de la silla y use la pierna sana para pararse.
4. Cuando esté de pie bien equilibrado, ponga las muletas debajo de los brazos.

### How do I get up?

1. Hold both crutches by the chair on your injured side (see picture above).
2. Slide to the edge of the chair.
3. Push down on the seat or arm of the chair and use the strong leg to stand up.
4. When you are standing with good balance, then put the crutches under your arms.

### Cómo se sube a un automóvil?

1. Retroceda hasta el borde del asiento.
2. Siéntese como se describe arriba.



### How should I get into the car?

1. Back up to the edge of the seat.
2. Sit down as described above.



3. Gire el cuerpo para meter las piernas al automóvil.

Para salir, gire hasta sacar las piernas del automóvil; póngase de pie tal como lo haría de estar sentado en una silla.



3. Then pivot around, bringing your legs into the car.

To get out, pivot to bring your legs out of the car. Then stand up as if from a chair.

### Información importante

Cuando tenga las muletas puestas, **nunca** apoye su peso en las axilas.

Tenga mucho cuidado cuando camine sobre hielo, en la lluvia, sobre alfombras sueltas o alrededor de mascotas pequeñas, así como en otras situaciones en las que exista el riesgo de caerse.

Póngase zapatos cómodos, con suela de goma que no resbale. Lo más recomendable es ponerse zapatos que ya haya usado por un tiempo y no le molesten. No use sandalias ni pantuflas.

No debe jugar con las muletas ni permitir que otros lo hagan.

Verifique regularmente que las muletas:

- no tengan tierra ni piedras en la punta
- no tengan las puntas gastadas
- tengan los tornillos y tuercas bien apretados

### ¿Tiene otras preguntas?

Esta hoja informativa sólo le ofrece información general; no es específica para su hijo. Si tiene alguna otra pregunta, consulte al médico o al fisioterapeuta del niño.

### What else do I need to know?

**Never** lean on the tops of the crutches with your armpits.

Take extra care on ice, in wet weather, around scatter rugs or small pets, or in other situations when you could fall.

Wear comfortable shoes with a "good grip" sole. A "broken in" favorite pair of shoes is best. Do not wear sandals or slippers.

Do not play with your crutches or allow others to do so.

Check your crutches now and then.

- Are the tips free of dirt or rocks?
- Have the tips worn out?
- Are all wing-nuts and buttons tight?

### Questions?

These instructions are not specific to your child, but provide general information. If you have any questions, please call your child's doctor or physical therapist.