

Uso correcto de las muletas

Tipos de muletas

La muleta es un apoyo para cargar el peso del cuerpo en ella, evitando o aliviando el empleo de una o ambas piernas a quien tiene dificultad para caminar.

El extremo superior tiene una abrazadera para que estribe en ella la axila o la parte posterior del antebrazo y en su parte media llevan una empuñadura para las manos.

En España, las que se utilizan generalmente son las de apoyo en el antebrazo, técnicamente se llaman también "bastón inglés".

Levantarse y sentarse

Sentarse:

- 1.- Situarse de espaldas a la silla tocándola con la parte trasera de las piernas.
- 2.- Juntar las muletas por la empuñadura con la mano del lado de la pierna lesionada. Sujetarse con una mano en las ellas y con la otra en el apoyabrazos de la silla. Cargar el peso siempre sobre la pierna sana.
- 3.- Bajar lentamente hasta sentarse.

Levantarse:

- 1.- Juntar las muletas por la empuñadura con la mano del lado de la pierna lesionada.
- 2.- Incorporarse haciendo fuerza sobre las muletas por un lado y sobre el apoyabrazos de la silla por lado opuesto. Apoyándose siempre en la pierna sana.
- 3.- Colocarse las muletas correctamente.



Ajuste, partes y posicionamiento

Antes del primer uso de las muletas es necesario regular su altura, para ello hay que tener en cuenta también la altura del calzado que vamos a llevar. Una altura inadecuada puede ocasionar lesiones o empeorar la situación de quien las usa.

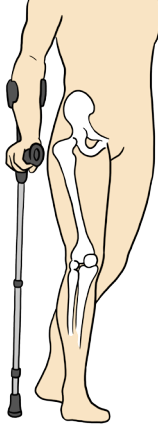
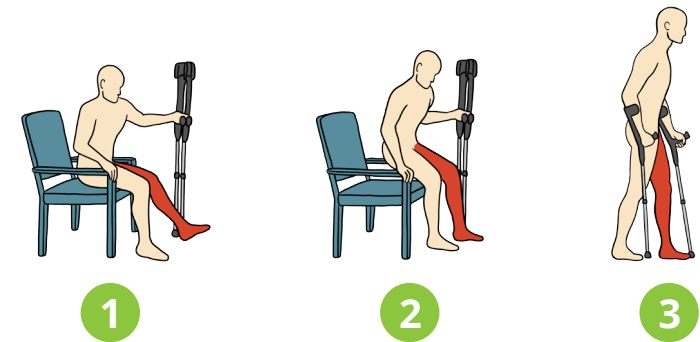
Para regular la altura se apoya toda la base de la contera (extremo inferior de la muleta) en el suelo. Hay que situarla un poco por delante y separada del dedo meñique del pie del lado en el que vamos a llevar la muleta.

Esta contera se acaba desgastando con el uso, cuando esto ocurra hay que sustituirla por una nueva para mantener la estabilidad.

La abrazadera, en el extremo más alto de la muleta es donde apoyamos la parte posterior del antebrazo. Debe quedar unos 5 cm por debajo del codo, para no bloquear dicha articulación. Los codos tienen que estar ligeramente flexionados al agarrar la empuñadura.

La empuñadura es donde se coloca la mano, tiene que quedar a la altura del hueso más saliente de la cadera (trocánter mayor del fémur). Es aquí donde se carga el peso del cuerpo.

La caña es la parte más larga de la muleta, el tubo que va desde la empuñadura hasta la contera. En ella se observan unos orificios para regular la altura de la muleta. Una vez regulada la altura hay que asegurarse de que ha quedado bien fijada para evitar que se pueda bajar de golpe.

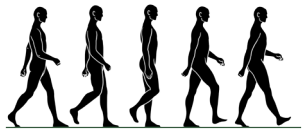


Tipos de marcha con muletas

Es necesario seguir las instrucciones que prescriba el profesional para realizar la marcha más adecuada a cada caso. Se debe interiorizar la secuencia de la marcha y mirar hacia adelante al caminar, no a los pies.

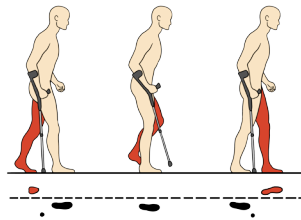
Marcha con 1 muleta

La muleta siempre debe colocarse en el lado contrario a la pierna lesionada. El uso de la muleta no tiene como objetivo anular o sustituir a la pierna lesionada, sino servir de apoyo y así disminuir la carga en la extremidad lesionada. Mientras está apoyado el miembro inferior lesionado la muleta también se apoya, de esta manera se reparte el peso del cuerpo entre ambos.



Al caminar siempre adelantamos el brazo contrario a la pierna que avanzamos. Por eso utilizamos la muleta en el lado contrario al miembro inferior afectado,

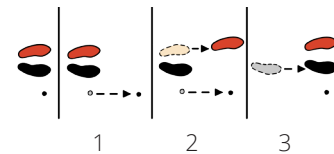
así cuando estamos avanzando la pierna sana, tenemos apoyadas a la vez la pierna lesionada y la muleta en el lado contrario, aumentando la base de sustentación y repartiendo el peso del cuerpo entre la muleta y la pierna lesionada.



Secuencia de la marcha en 3 tiempos:

1. Adelantamos la muleta con el miembro superior contrario al miembro inferior lesionado.
2. Después avanzamos la pierna afectada, en este momento el miembro inferior sano sujeta todo el peso del cuerpo.
3. Finalmente, avanzamos la pierna sana. Y así sucesivamente.

Marcha con 1 muleta en 3 tiempos

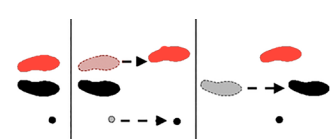


Secuencia de la marcha en 2 tiempos:

Unificamos los 2 puntos de la marcha en 3 tiempos.

1. Avanzamos la muleta y la pierna afectada.
2. Después avanzamos la pierna sana.

Marcha con 1 muleta en 2 tiempos



Marcha con 2 muletas

Existen diferentes técnicas en función de la necesidad de cada paciente, entre ellas:

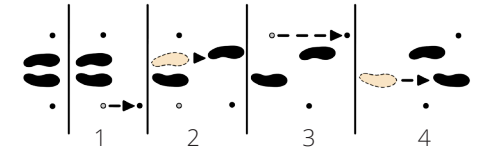
Marcha alternando las muletas

Esta marcha se utiliza cuando existe debilidad en ambas extremidades inferiores.

Secuencia de la marcha en 4 tiempos:

1. Avanzamos una muleta.
2. Avanzamos la pierna del lado contrario al de la muleta.
3. Avanzamos la otra muleta.
4. Avanzamos la pierna que nos quedaba por mover y así sucesivamente.

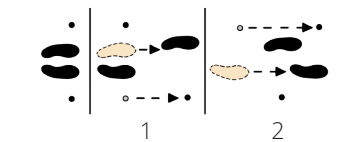
Marcha con 2 muletas en 4 tiempos



Secuencia de la marcha en 2 tiempos:

1. Avanzamos una muleta y la pierna del lado contrario.
2. Avanzamos la otra muleta y la pierna que nos quedaba por mover y así sucesivamente.

Marcha con 2 muletas en 2 tiempos



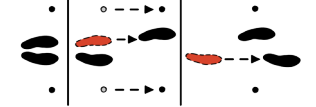
Marcha avanzando las 2 de manera simultánea

Indicada cuando uno de los miembros inferiores no puede soportar la totalidad del peso corporal, se realiza una descarga total o parcial del mismo.

Marcha simultánea en 2 tiempos:

1. Avance simultáneo de las 2 muletas y el miembro inferior lesionado.
2. Después avanza el miembro inferior sano.

Marcha simultánea en 2 tiempos

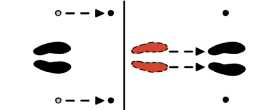


Marcha simultánea pendular:

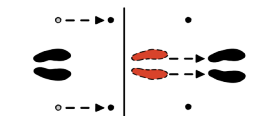
Esta marcha requiere un esfuerzo considerable de los brazos, equilibrio y coordinación, por lo que no siempre puede ser aconsejada.

1. Avance simultáneo de las 2 muletas sobre con los codos en extensión
2. Proyección del cuerpo y de las piernas con un movimiento de péndulo, los talones tocan el suelo por delante de las muletas.

Marcha simultánea pendular



Marcha simultánea semi-pendular



La marcha simultánea semi-pendular es una variante en la que los talones tocan el suelo al nivel de las muletas. Se recomienda en casos en que no se tiene un rango total de extensión de cadera.