

# APRENDIENDO A USAR LAS MULETAS

## INTRODUCCIÓN

Muchas veces en la práctica clínica se dan por sabidas cosas que creemos muy sencillas. Sin embargo, la realidad es otra y por eso es muy importante explicar al paciente todo con claridad.

A menudo cuando ocurre una lesión traumatológica (esguinces o fracturas del miembro inferior) el paciente se puede ver obligado a usar muletas durante una temporada. El buen uso de las mismas es importante para dar seguridad y autonomía al paciente en sus desplazamientos y evitar complicaciones añadidas como caídas, sobrecargas, dolores de espalda, etc.

Existen varios tipos de muletas siendo las más comunes las axilares y los bastones canadienses o de antebrazo. Independientemente del tipo de muleta el patrón de marcha será similar. En España el más usado es el bastón canadiense o muleta de antebrazo, siendo éste el que tomaremos de referencia en este trabajo.



## CÓMO ANDAR CON 2 MULETAS EN DESCARGA

La altura de las muletas se regulará con la espalda recta, siguiendo las indicaciones del dibujo. El muslo de la pierna afectada estará paralelo al otro para evitar un flexo de cadera y la rodilla ligeramente flexionada para que el pie no toque el suelo. Existe también la posibilidad de conseguir la descarga añadiendo un alza de unos 3 cm al zapato del pie sano.

- Abrazadera de Antebrazo (5 cm. por debajo del codo).
- Segmento de antebrazo (el codo debe estar unos 30° de flexión).
- Empuñadura, a la altura del trocánter.



Caña metálica y regulable en altura.

Taco o Contera.

Para desplazarse se adelantarán ambas muletas a la vez y una vez que estén bien apoyadas se dará un pequeño salto con el pie sano sin sobrepasar la línea imaginaria que uniría las dos muletas.



### Para subir escaleras:

- 1º Situar las muletas pegadas al escalón.
- 2º Subir pie sano al escalón.
- 3º Subir muletas al mismo escalón.



### Para bajar escaleras:

- 1º Situarse en el borde del escalón y adelantar pierna afectada estirando la rodilla.
- 2º Apoyar muletas en escalón inferior.
- 3º Bajar pie sano.

## CÓMO CAMINAR CON DOS MULETAS EN CARGA PARCIAL

La regulación de las muletas es similar al caso anterior. Al paciente se le recordará que las muletas siempre acompañan al miembro lesionado.

Para desplazarse el paciente seguirá las indicaciones del dibujo:



Posición inicial



Avanzar muletas y pie afecto sin sobrepasar muletas



Avanzar pie sano



### Para subir escaleras:

- 1º Situarse cerca del escalón.
- 2º Subir el pie sano al peldaño superior.
- 3º Subir el pie afecto a la vez que las muletas.



### Para bajar escaleras:

- 1º Situarse en el borde del escalón.
- 2º Bajar las muletas al mismo tiempo que el pie afecto al escalón inferior.
- 3º Bajar el pie sano.

Una forma sencilla para explicar qué pierna debe subir y bajar primero es utilizar la frase **“los buenos suben al cielo (primero sube el pie bueno) y los malos bajan al infierno (primero baja el pie lesionado)”**.

## CÓMO CAMINAR CON UNA MULETA

Salvo excepciones o porque la prescripción médica indique lo contrario, cuando se usa una sola muleta ésta se llevará en el lado contrario de la lesión. En este caso la empuñadura de la muleta se situará unos 3 cm por debajo del trocánter mayor, de manera que los dos hombros queden a la misma altura. Aquí también la muleta acompañará al miembro lesionado en todos los movimientos.

Para desplazarse el paciente seguirá las indicaciones del dibujo:



Posición inicial



Avanzar muleta y pie afecto sin sobrepasar la muleta



Avanzar pie sano

Para subir y bajar escaleras seguiremos las mismas pautas que con dos muletas en carga parcial. En este caso, el paciente empezará a subir y bajar escaleras situando los pies en el mismo escalón y a medida que gane destreza y seguridad podrá situar un pie en cada escalón, acordándose de acompañar el pie afecto con la muleta.

**BIBLIOGRAFIA:** *Movilización del paciente*. Santiago P. Ramírez Plaza, Antonio Martín Paez. Publicaciones Vértice, S.L. 2008

*Evaluación clínico funcional del movimiento corporal humano*. Javier Daza Lesmes. Ed. Panamericana 2007.