

### PARTES DE LA MULETA:

Consta de abrazadera, empuñadura, caña y contera.

- **Abrazadera del antebrazo.**  
Confeccionada, por lo general, con materiales plásticos más o menos rígidos, almohadillados o no, para evitar roces y ulceraciones, fijas o articuladas.
- **Empuñadura.**  
Sirve para coger el bastón de forma confortable y segura. Puede tener distintas formas, y en algunos casos consta de abrazadera y segmento de antebrazo, al igual que en los bastones ingleses.
- **Caña.**  
Es el segmento vertical, generalmente regulable en altura, que transmite la carga a la base de apoyo. Sus materiales pueden ser madera, aluminio, acero, fibra de carbono, etc.
- **Conteras.**  
Son los elementos más distales del bastón y se encargan de amortiguar el impacto con el suelo y evitar los deslizamientos.



camas articuladas

muletas o bastón inglés

andador de ruedas

grúa

silla de ruedas

### PARA MAS INFORMACION:

CEAPAT: Centro Estatal de Autonomía Personal y Ayudas Técnicas. [www.ceapat.org](http://www.ceapat.org)

La información aquí expuesta no sustituye las indicaciones de un profesional sanitario.

Cruz Roja cuenta con una página web llamada: SerCuidador, [www.sercuidador.es](http://www.sercuidador.es), es un espacio web de Cruz Roja Española e IMSERSO que se ofrece como instrumento de ayuda principalmente a las personas cuidadoras, tanto a ellos como a sus familiares.

**Cruz Roja Española de Toledo**  
C/ General Moscardó, 6 - C.P.: 45001, Toledo  
Tel.: 925 21 60 60

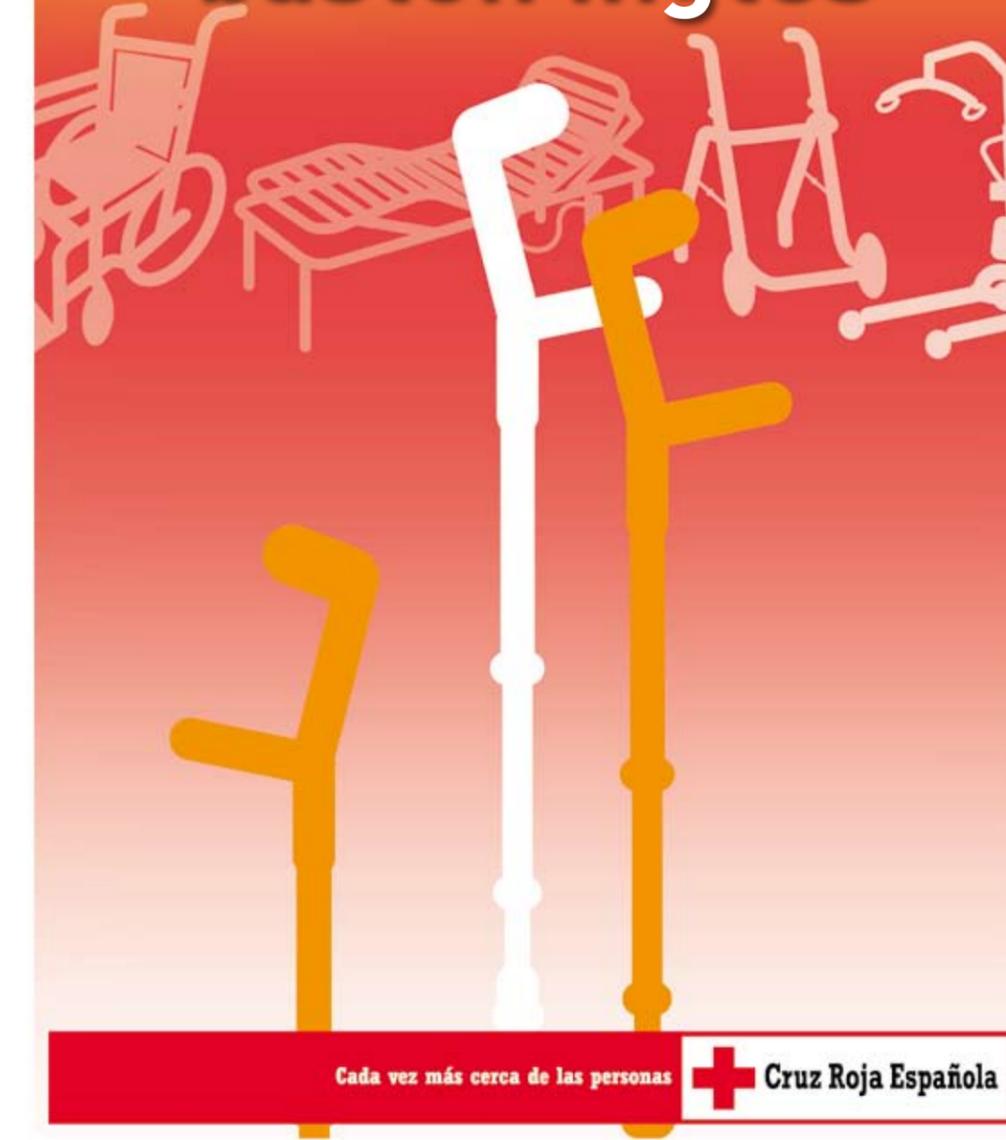
Financiado por:



[www.cruzroja.es](http://www.cruzroja.es) 902 22 22 92

humanidad / imparcial / neutralidad / unidad / independencia / voluntariado / universidad

# muletas o bastón inglés



Cada vez más cerca de las personas



### ¿QUÉ ES?

Dispositivos que ayudan al usuario a caminar y que se utilizan individualmente o por pares, manipulados cada uno de ellos por un brazo o una mano. Facilitan la marcha aumentando la estabilidad, amplía la base de sustentación, y descarga una o ambas piernas. Su uso requiere de buena capacidad muscular, amplia movilidad de brazos y manos, capacidad de sujeción de las manos y equilibrio del tronco.



### ¿CÓMO SE UTILIZA?

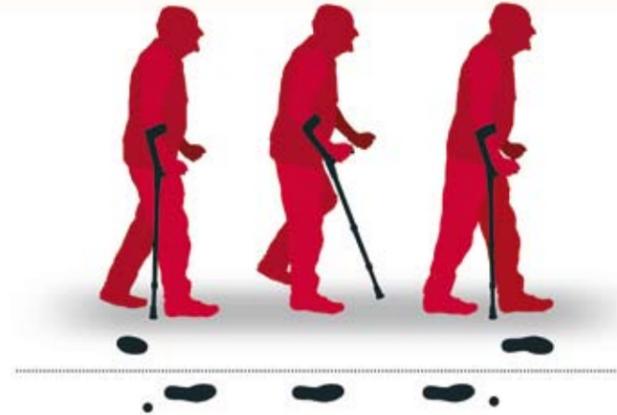
Se situará en la parte posterior del antebrazo a una distancia aproximada de 5 cm de la articulación del codo y la empuñadura 5 cm por debajo del hueso que nos tocamos de la cadera.

La altura de la caña y del brazo se regula mediante un pasador con agujeros interiores.



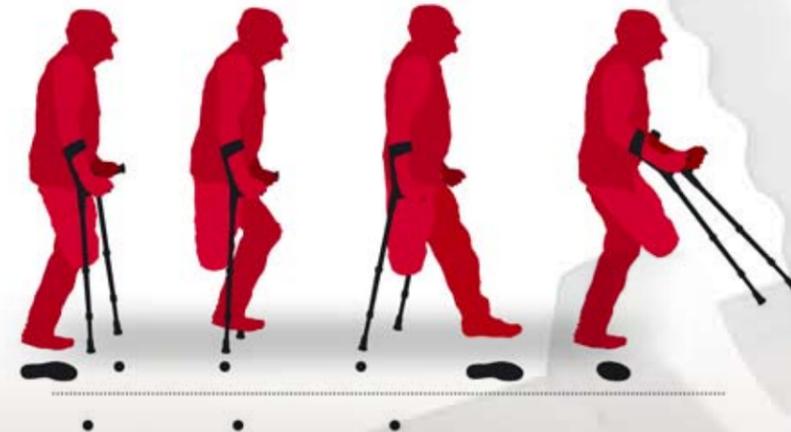
### MARCHA CON UNA MULETA

La ilustración indica cómo se realiza la marcha con 1 sola muleta. La muleta debe llevarse en el lado opuesto al de la pierna débil y ha de avanzarse al mismo tiempo que ésta para respetar el movimiento natural del cuerpo.



### MARCHA CON DOS MULETAS

La ilustración nos muestra cómo se usan 2 muletas apoyando una sola pierna. Para ello se colocan las dos muletas y la pierna más débil por delante del cuerpo y se adelanta la pierna sana por delante de éstos.



### SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

- Para subir, primero la pierna sana (no afectada) y para bajar, primero la afectada acompañada de las muletas.
- Utilice la barandilla, si dispone de ella, y si no, use las dos muletas.

### SENTARSE EN UNA SILLA

- Se colocará de pie con la parte posterior de la pierna sana contra la silla.
- Pasar las muletas a la mano del lado débil.
- Sujetar con el brazo del lado sano el reposabrazos de la silla.
- Flexionar las rodillas y caderas y bajar a la silla.

### LEVANTARSE DE UNA SILLA

- Desplazarse hasta el borde de la silla y apoyar la parte posterior de la pierna sana sobre el borde de la silla.
- Coger las muletas con la mano del lado débil.
- Agarrar el brazo de la silla con la mano del lado sano.
- Hacer presión sobre las muletas y sobre el brazo mientras se eleva el cuerpo.



### ¿PARA QUIÉN ESTÁ RECOMENDADO?

Personas con:

- Trastornos moderados del equilibrio.
- Necesidad de descargas importantes de peso articular.
- Post-cirugía: cadera, rodillas.
- Síndrome post-caída.
- Personas con amputaciones.

### RECOMENDACIONES

- Se debe utilizar un calzado con suela antideslizante, cómodo y cerrado. La ropa debe permitir la libertad de movimiento y ser cómoda.
- Hay que asegurarse que las conteras (tacos de goma) estén en buen estado para evitar deslizamientos.
- La persona usuaria debe apoyar el peso en las manos al caminar.
- Para evitar lesiones en las manos, deben almohadillarse las empuñaduras.
- Cuidado con las superficies resbaladizas y con las alfombras.

### ¿QUIÉN ASESORA?

A la hora de elegir y utilizar un Producto de Apoyo, es recomendable el asesoramiento de un Terapeuta Ocupacional que efectuará una valoración exhaustiva de las funciones de la persona y contribuirá a enseñar cómo utilizar el producto. Los productos de apoyo se pueden adquirir en ortopedias y tiendas especializadas.