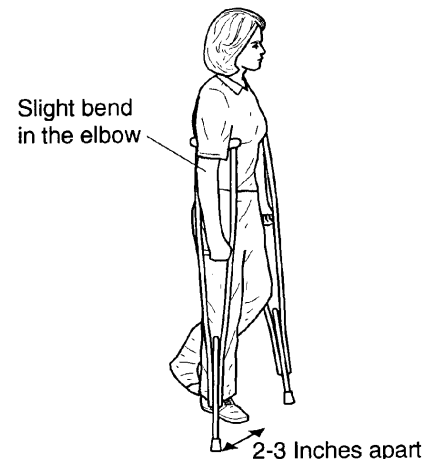
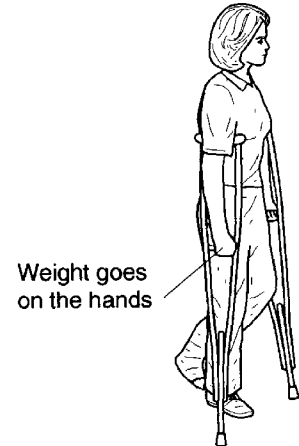


Crutch Walking

Using Your Crutches Safely

- Adjust the crutches for your height. The top of the crutch should be 1-2 inches below your armpit.
- Be sure that the pads and grips are in place.
- Clean the tips of the crutches to make sure that they are free of dirt and stones.
- Remove throw rugs in your home to avoid falls.
- Make sure the pressure or weight goes on your hands and not on your armpits.
- Keep your elbows close to your sides.
- Place your crutch tips 2-3 inches or 5-8 cm out to the side of your feet and 3-6 inches or 8-15 cm in front of your toes.
- Have a slight bend in your elbow when holding onto the crutches.
- Do not walk too fast.
- Keep your head up and look ahead. Do not look at your feet when walking. Check your balance often.
- You must pick up your crutches and injured leg more when you walk on carpet than when you walk on tile or smooth floors.



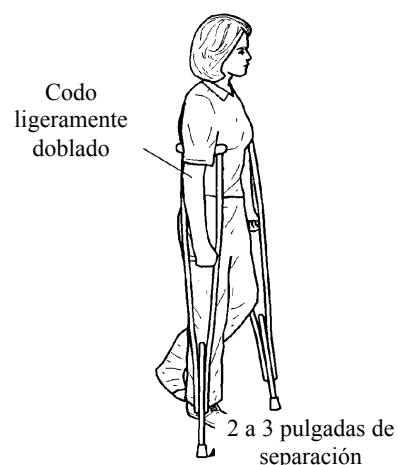
On your injured leg, your doctor has ordered: (Do only what is marked.)

- Do not let your foot touch the floor when standing or walking.
- Touch your toe on the ground to help your balance but do not put weight on it.
- Touch your foot on the ground but do not put weight on it.
- Your doctor or therapist will tell you how much weight you can put on the leg.

Forma de caminar con muletas

Cómo usar sus muletas con seguridad

- Ajuste las muletas para su estatura. La parte superior de la muleta debería estar entre 1 y 2 pulgadas (2.5 y 5 cm) debajo de la axila.
- Asegúrese de que las almohadillas y las empuñaduras estén en su lugar.
- Limpie las puntas de las muletas para asegurarse de no tengan tierra ni piedras.
- Guarde las alfombras de su casa para evitar caídas.
- Asegúrese de que la presión o el peso se apoye en las manos, no en las axilas.
- Mantenga los codos cerca de los costados.
- Coloque las puntas de las muletas alejadas 2 a 3 pulgadas (5 a 8 cm) de los lados de los pies y a 3 a 6 pulgadas (8 a 15 cm) enfrente de los pies.
- Cuando sujete las muletas, mantenga el codo ligeramente doblado.
- No camine demasiado rápido.
- Mantenga la cabeza erguida y la mirada al frente. No se mire los pies mientras camina. Esté atento a su equilibrio.
- Cuando camine sobre una alfombra, tendrá que levantar las muletas y la pierna lesionada más que cuando camina sobre pisos de baldosa o pisos lisos.



Con respecto a la pierna lesionada, su médico ha recomendado: (Haga sólo lo que está marcado).

- Que no deje que el pie toque el piso cuando está de pie o caminando.
- Que la punta del pie toque el piso para ayudarlo a equilibrarse, pero que no apoye el peso sobre él.
- Que pise con todo el pie, pero que no apoye el peso sobre él.
- Su médico o terapeuta le indicarán cuánto peso puede apoyar sobre la pierna.

- Put as much weight on the leg as you can comfortably.
- Put all your weight on the leg.

Standing Up

1. Hold both crutches on your injured side.
2. Slide to the edge of the chair.
3. Lean forward and push down on the arm of the chair on your good side to stand up.
4. Check your balance. Follow instructions about how much weight to put on your injured leg.
5. Put the crutches under your arms.



Sitting Down

1. Back up to the chair until you feel the chair on the backs of your legs.
2. Put both crutches in your hand on the injured side.
3. Reach back for the chair with your other hand.
4. Lower yourself slowly into the chair, bending at the hips.

Walking with Crutches

1. Put crutches under your arms and press them into your side.
2. Move the crutches ahead of you 6 to 12 inches.
3. Push down on the handgrips as you step up to the crutches with your injured leg first.

- Que apoye tanto peso sobre la pierna como pueda soportar cómodamente.
- Que apoye todo el peso sobre la pierna.

Para levantarse

1. Coloque ambas muletas del lado de su lesión.
2. Deslícese hasta el borde de la silla.
3. Para pararse, inclínese y apóyese en el brazo de la silla de su lado sano.
4. Esté atento a su equilibrio. Siga las instrucciones sobre cuánto peso puede apoyar sobre la pierna lesionada.
5. Coloque las muletas debajo de los brazos.



Para sentarse

1. Retroceda hacia la silla hasta que sienta que ésta le toca la parte trasera de las piernas.
2. Coloque ambas muletas en la mano del lado de su lesión.
3. Con la otra mano, acerque la silla.
4. Lentamente, siéntese en la silla doblándose a la altura de las caderas.

Para caminar con muletas

1. Coloque las muletas debajo de los brazos y presiónelas hacia su costado.
2. Adelante las muletas a una distancia de 6 a 12 pulgadas (15 a 30 cm) por enfrente de usted.
3. Apóyese en las empuñaduras a medida que se aproxima a las muletas con la pierna lesionada primero.

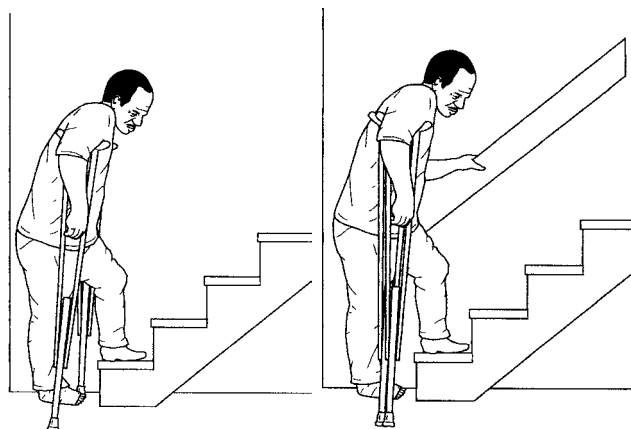
Crutch Walking. Spanish.

Stairs

- Do not try to climb stairs or curbs until you can use the crutches well.
- For safety reasons, you can sit down and scoot up and down the steps on your bottom if needed.
- If you have a rail, put both crutches under one arm and hold onto the rail for safety.

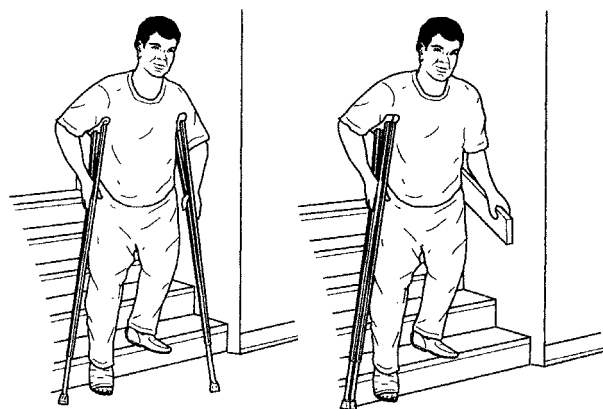
Going Upstairs

- Have someone stand behind you to help you as needed.
- Keep the crutches on the stair you are standing.
- Support your weight between your crutches.
- Bring your good leg up to the next step. Let the injured leg trail behind.
- Straighten your good leg and bring the crutches and your injured leg up.



Going Downstairs

1. Put the crutches on the lower step while putting your injured foot forward.
2. Support your weight between your crutches.
3. Move your good foot to the lower step.



Getting Into and Out of a Car

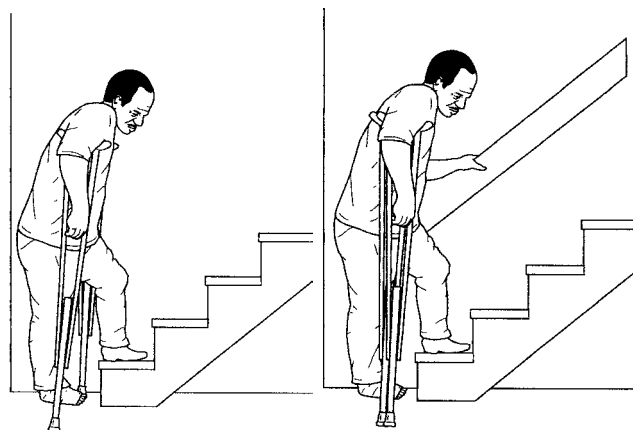
- Have someone open the door and move the seat back as far as they can.

Escaleras

- No intente subir escaleras o aceras hasta que sepa usar bien las muletas.
- Por razones de seguridad, se puede sentar y bajar y subir los peldaños en posición sentado si es necesario.
- Si hay pasamanos, colóquese ambas muletas debajo de un brazo y agárrese de éste para obtener más seguridad.

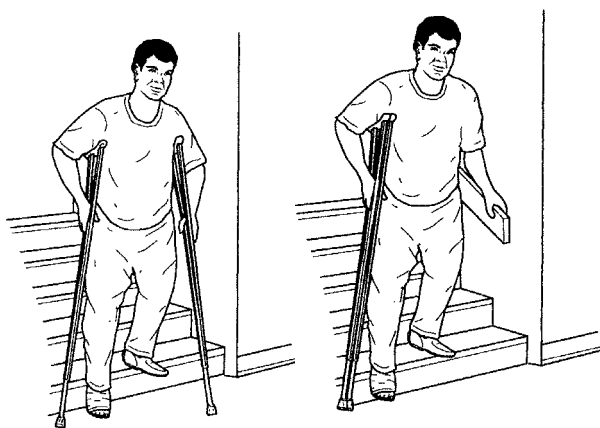
Para subir escaleras

- Pida a alguien que vaya detrás de usted para ayudar en caso que lo necesite.
- Mantenga las muletas en el peldaño en el cual está parado.
- Deje que las muletas soporten su peso.
- Ponga su pierna sana en el próximo peldaño. Deje que la pierna lesionada la siga.
- Enderece su pierna sana y suba las muletas y la pierna lesionada.



Para bajar escaleras

1. Ponga las muletas en el peldaño inferior mientras adelanta su pie lesionado.
2. Deje que las muletas soporten su peso.
3. Baje su pie sano al peldaño inferior.



Para entrar y salir de un automóvil

- Pida a alguien que le abra la puerta y mueva el asiento hacia atrás lo más posible.

- Back up until you feel the edge of the seat. Grab the seat with one hand and the handgrips of the crutches with the other.
- Tip your head to avoid bumping it. Stand up or sit down using your good leg to bear your weight.
- To sit down, put the heel of your good leg on the car frame and push back. Move across the seat until your injured leg can be swung into the car.



- Retroceda hasta que sienta el borde del asiento. Sujete el asiento con una mano y las empuñaduras de las muletas con la otra.
- Incline la cabeza para evitar golpeársela. Párese o siéntese usando la pierna sana para apoyar el peso.
- Para sentarse, apoye el talón de la pierna sana en el marco del auto y empújese hacia atrás. Deslícese por el asiento hasta que pueda hacer entrar la pierna lesionada al automóvil.



Crutch Walking. Spanish.

5/2005. Developed through a partnership of The Ohio State University Medical Center, Mount Carmel Health and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.com.