

Recomendaciones para utilizar correctamente las muletas en el videoconsejo del mes de junio

Los fisioterapeutas cántabros advierten de los riesgos de apoyar la parte posterior de la rodilla sobre las muletas

- La campaña '12 meses, 12 consejos de salud' del mes de junio aconseja a las personas lesionadas que requieren utilizar muletas cómo hacerlo de la mejor forma para evitar riesgos y acelerar su recuperación

(Santander, 30 de junio de 2020). –Los fisioterapeutas cántabros **desaconsejan apoyar la corva, zona de la parte posterior de la rodilla, sobre la empuñadura de la muleta**, una práctica muy habitual en usuarios de este tipo de ayuda técnica, para evitar posibles dolencias y lesiones, pues se trata de una zona delicada que no se debe comprimir.

Esta es una de las recomendaciones que recoge el videoconsejo del mes de junio de la campaña '12 meses, 12 consejos de salud', que el **Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria** (ICPFC) realiza junto al Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid, el Colegio de Fisioterapeutas de Cataluña, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas del País Vasco, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Navarra, el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de Galicia y el Colegio Oficial de Fisioterapeutas de la Comunidad Valenciana y que este mes aconseja sobre el buen uso de las muletas para hacerlo de forma segura: <https://youtu.be/tJ8OEvUSzU8>

Así, en el clip de video los fisioterapeutas ofrecen recomendaciones sobre cuál es la **mejor forma de utilizar las muletas para evitar posibles problemas** y lesiones, o incluso caídas. “Si tenemos que usar dos muletas, la empuñadura deberá quedar al nivel de la cadera y el codo flexionado a unos 30 grados. En la práctica, si estiramos el brazo, la empuñadura debería quedar a la altura del reloj”.

Además, recuerda que “al caminar se adelantarán las dos muletas, colocando primero la pierna lesionada entre ellas y después la pierna sana, pudiendo ir alternándolas a medida que sintamos seguridad; si solo se apoya un pie se dará un impulso hacia delante”.

Los fisioterapeutas repasan también la forma ideal de andar con una sola muleta “Siempre que nos encontremos seguros y estables, al llevar una muleta la colocaremos al lado contrario de la lesión, ligeramente hacia fuera para aumentar la base de apoyo y siempre por delante del pie”.

Trucos para las escaleras

A la hora de subir o bajar las escaleras, es posible que la estabilidad no sea la misma, por lo que los fisioterapeutas **hacen varias recomendaciones para evitar perder el equilibrio**. De esta forma, como regla general a tener en cuenta, se recomienda recordar la expresión “pierna buena al cielo para subir y pierna mala al infierno para bajar”, para despejar las dudas que nos puedan surgir sobre cómo proceder frente a unas escaleras.

Así, si se utilizan dos muletas, **“lo recomendable será subir en primer lugar la pierna sana y las muletas, y la pierna lesionada después”**. En caso de utilizar una única muleta, en el lado contrario a la lesión, tras la pierna sana subiríamos la muleta y la pierna lesionada a la vez.

Por el contrario, **a la hora de bajar las escaleras, iría en primer lugar las muletas, seguida de la pierna lesionada y, por último, bajaríamos la pierna sana**. Si utilizamos una única muleta iría esta en primer lugar, después la pierna lesionada y la sana.

De forma paralela a estos consejos, los fisioterapeutas recomiendan **acudir al fisioterapeuta siempre que surja dolor o se tengan dudas** para estudiar posibles variaciones en función de las necesidades y condición física de cada persona.

Campaña 12 meses, 12 consejos de salud

El objetivo de la campaña “12 meses, 12 consejos de salud” es prevenir las lesiones provocadas por los malos hábitos e informar sobre la fisioterapia, a través de una serie de cortos de animación que se emiten con periodicidad mensual mediante distintos soportes, entre ellos las redes sociales y los medios de comunicación.

Sobre el Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria

El Colegio Profesional de Fisioterapeutas de Cantabria es una organización que representa a más de 800 fisioterapeutas. El 12 de junio de 2018 se cumplieron 20 años de su constitución. Durante este tiempo se ha trabajado para salvaguardar los principios deontológicos y ético-sociales de la fisioterapia, así como para promocionar a nivel científico, cultural, económico y social a los colegiados. El compromiso con la sociedad ha estado muy presente en la actividad del Colegio y se ha visto reflejado en numerosas iniciativas de defensa y promoción de la salud y el bienestar de los ciudadanos cántabros, en colaboración con los poderes públicos.



*ILUSTRE COLEGIO PROFESIONAL
DE FISIOTERAPEUTAS
DE CANTABRIA*

Teléf.: 942 372 790

sede@colfisiocant.org / www.colfisiocant.org



[TVCOLFISIOCANT](https://www.youtube.com/colfisiocant)



[@colfisiocant](https://twitter.com/colfisiocant)