



# Cómo ayudar a dejar las muletas con seguridad (sin presionar)

Cuando el cuerpo mejora, la confianza también necesita entrenamiento

01

## Antes de reducir ayudas: 4 señales de que va por buen camino

- Camina tramos cortos con buena calidad (sin cojera marcada)
- Dolor tolerable y que no empeora claramente al día siguiente
- Se levanta y se sienta con control
- Equilibrio suficiente en casa con supervisión

Los porcentajes de carga y los tiempos los pauta el equipo médico. Coordinación con fisio.

02

## Cómo ayudar en casa (de verdad)

### Casa segura en 60 segundos

- Pasillos despejados + buena luz
- Fuera alfombras sueltas o bien fijadas
- Silla firme con apoyabrazos
- Baño: antideslizante y apoyo si es posible
- Calzado cerrado y estable

### Acompañar sin presionar

- Elegir momentos con menos fatiga
- Practicar poco y frecuente (mejor 2-3 intentos seguros que "una gran prueba")
- Tener plan B: si hoy hay más dolor o miedo, se vuelve atrás sin drama
- Registrar 2 cosas: "qué hizo hoy" + "cómo se sintió mañana"

03

## Qué decir (y qué evitar)

### Frases que ayudan

- "Probamos solo dos pasos y ya está"
- "Estoy aquí por si necesitas apoyo"
- "Si hoy te notas peor, mañana lo retomamos"
- "Vamos a tu ritmo"

### Mejor evitar

- "Venga, si no es para tanto"
- "Te estás acomodando"
- "Tienes que soltar ya las muletas"
- "Mira cómo lo hace otro"

### Señales de alerta

Aumento claro de dolor o inflamación, pérdida de capacidad respecto a días previos, caídas, sensación nueva de inestabilidad o fiebre/herida si procede. Ante dudas, consulta con el equipo sanitario.