

## Guía práctica para poder elegir las muletas más adecuadas según la necesidad

### *¿Qué muletas ortopédicas necesito?*

Si vamos a necesitar caminar con muletas, lo más importante a la hora de decidirnos por un modelo u otro es **el tiempo que se van a utilizar**. Esto es algo que siempre tendremos que tener en cuenta a la hora de comprar [muletas y bastones](#).

Para **periodos cortos** de tiempo, es decir, por una lesión, cirugía o rehabilitación, son suficientes unas **muletas baratas** que cumplan su papel, siempre teniendo en cuenta que existen modelos con mejores prestaciones.

Para **usos más prolongados**, en los que la muleta va a cumplir la función de un bastón, es conveniente buscar **un modelo más cómodo**, es decir, con un puño blando y/o anatómico o muletas que prevengan el dolor de brazo y hombro como pueden ser las muletas con amortiguación.

Para **personas con mayor inestabilidad** destacamos las muletas con **cuatro patas** que darán mayor superficie de apoyo.

Para personas con **inestabilidades más leves** y que buscan funcionalidad, las **muletas plegables** son una buena solución, les permitirá llevarla guardada y utilizarla cuando se necesite.

Las **muletas con apoyo en antebrazo** o con apoyo axilar están indicadas cuando el paciente no puede sujetar la empuñadura normalmente.

### *¿Cómo regular las muletas ortopédicas?*

Apoyando toda la superficie de la contera (base de la muleta), **la empuñadura debe quedar a la altura del hueso de la cadera** (trocánter mayor). Viene a ser aproximadamente a la altura de los bolsillos de un pantalón.

La abrazadera que rodea el antebrazo debe estar posicionada a **5cm por debajo del codo**.

Es importante **revisar con frecuencia el estado de las conteras** de caucho y cambiarlas antes de que asome la parte metálica de las muletas para prevenir caídas.

Si necesita ayuda, somos especialistas y nuestro equipo técnico está **a su disposición para aconsejarle**.