

- Ejercicios de rehabilitación de la cadera
 - A. Boca arriba
 - B. De lado
 - C. Boca abajo atravesado en la cama
 - D. De pie
 - E. Posturas que favorecen la extensión de la cadera
- Ejercicios de rehabilitación de la rodilla
- Ejercicios de rehabilitación de los pies
- Ejercicios de rehabilitación de los tobillos

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE LA CADERA

Objetivo: Movilizar la cadera, fortalecer la musculatura, particularmente los músculos glúteos, estirar el músculo psoas ilíaco y los aductores

Ejecución: De preferencia sobre una superficie dura.

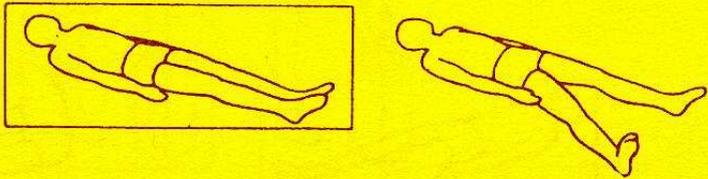
A. Boca arriba



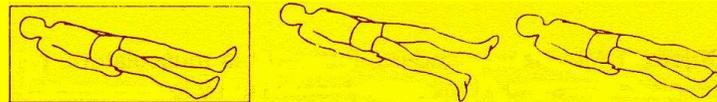
De espaldas, las piernas extendidas. Sin despegar la pierna izquierda del suelo, doblar la derecha sobre el pecho. Repetir el mismo ejercicio con la otra pierna.



De espaldas, las piernas extendidas. Sin despegar la pierna izquierda del suelo, doblar la derecha sobre el pecho; extensión hasta la vertical, después bajar lentamente la pierna extendida, hasta llegar a la posición de partida. Repetir con la otra pierna.



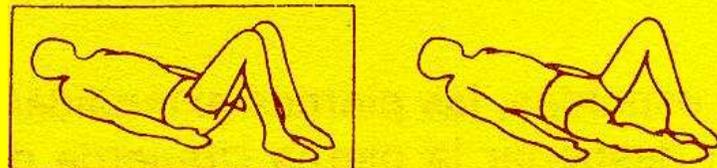
De espaldas, las piernas extendidas. Sin despegar la pierna izquierda del suelo, separar la derecha lateralmente, después volver a la posición de partida. Repetir igualmente con la otra pierna.



De espaldas, las piernas extendidas y ligeramente separadas. Girar simultáneamente ambas piernas extendidas hacia adentro, después hacia afuera.



De espaldas, las rodillas dobladas. Levantar las nalgas lo más alto posible.

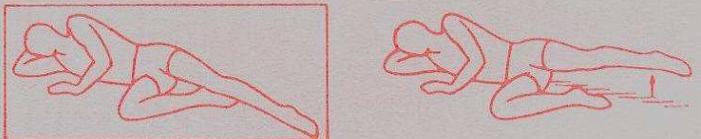


De espaldas, las rodillas dobladas. Bajar una rodilla lateralmente.

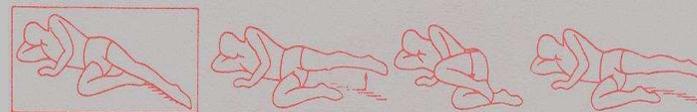


De espaldas, las piernas extendidas. Levantar el busto e intentar tocar la punta de los pies.

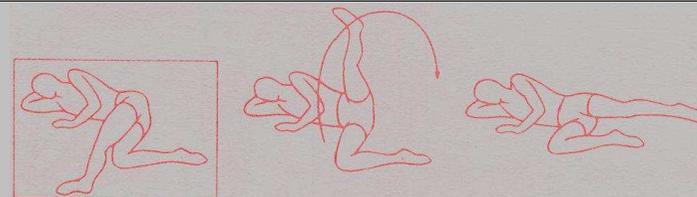
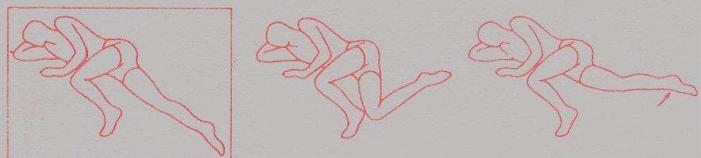
B. De lado



De lado, la mano inferior en la nuca, la rodilla inferior doblada, la pierna superior extendida a lo largo del eje del cuerpo, con la punta del pie tocando el suelo. Levantar la pierna extendida al máximo posible.



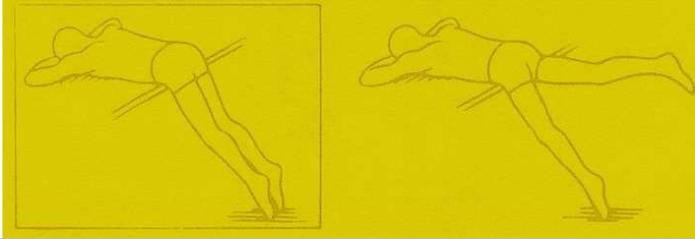
De lado, la mano inferior en la nuca, la pierna inferior doblada, la pierna superior extendida, la punta del pie tocando el suelo. Levantar la pierna extendida; doblarla hacia el pecho, extenderla después hacia atrás; volver a la posición de partida.



Acostado de lado, la mano inferior en la nuca, la pierna inferior extendida en prolongación del cuerpo, la pierna superior doblada sobre el suelo.
Doblar la pierna inferior hacia el pecho, después extenderla hacia atrás.

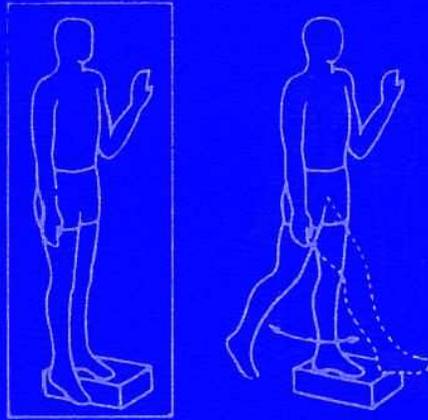
Acostado de lado, la mano inferior en la nuca, la pierna inferior doblada, la pierna superior extendida hacia adelante. Levantar la pierna extendida hasta la vertical; volverla al suelo detrás del cuerpo, después repetir en sentido inverso.

C. Boca abajo, atravesado en la cama

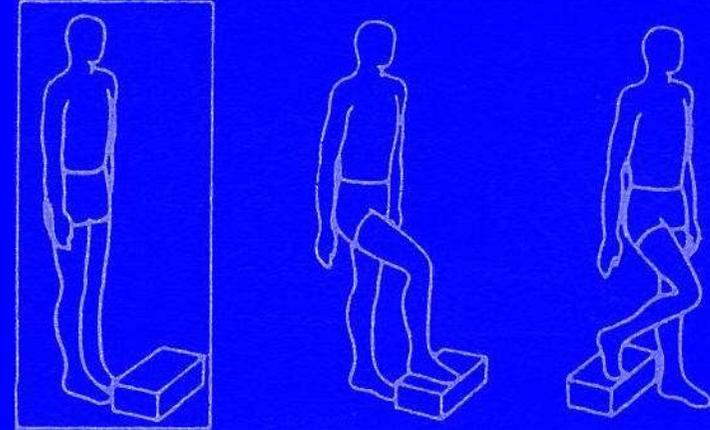


Acostado boca abajo atravesado en la cama o en una mesa, las piernas extendidas, los pies en el suelo. Levantar alternativamente las piernas extendidas hasta la horizontal.

D. De pie



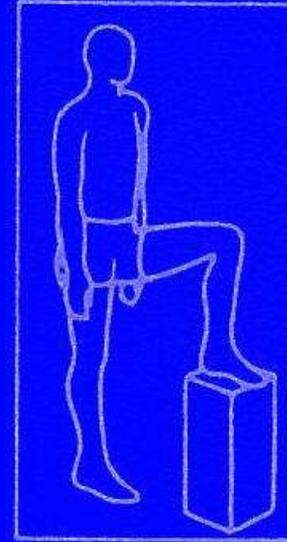
De pie sobre un banquito, descansar el peso del cuerpo sobre la pierna sana, dejando colgar la otra en el vacío. Balancear la pierna hacia adelante y hacia atrás.



(Ejercicio práctico: Subir y bajar escaleras.)
De pie: Subir a un banquito, la pierna enferma primero, después bajar por el otro lado, con la pierna sana primero.

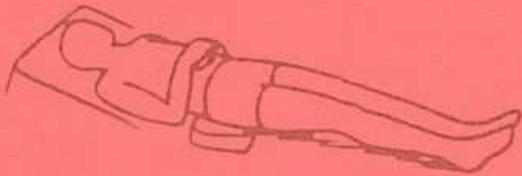


Ejercicio práctico: Sentarse y levantarse.) De pie, con una silla colocada justamente detrás. Sentarse, después levantarse (al principio, y para facilitar el ejercicio, se pondrán cojines en la silla).



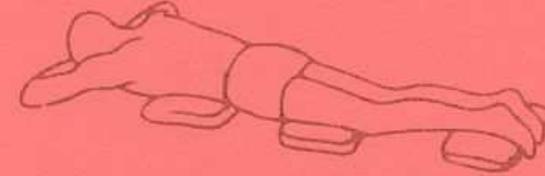
(Ejercicio práctico: Atarse los zapatos.) De pie delante de una silla, se apoyará encima el pie de la pierna enferma. Inclinar hacia adelante, intentando tocar el pie simultáneamente con ambas manos.

E. Posturas que favorecen la extensión de la cadera



Acostado de espaldas

El busto ligeramente levantado, las piernas extendidas, se coloca un cojín duro o una manta doblada debajo de las nalgas. No debe haber nada debajo de los muslos. Conservar esta posición durante 10 a 30 minutos al día.

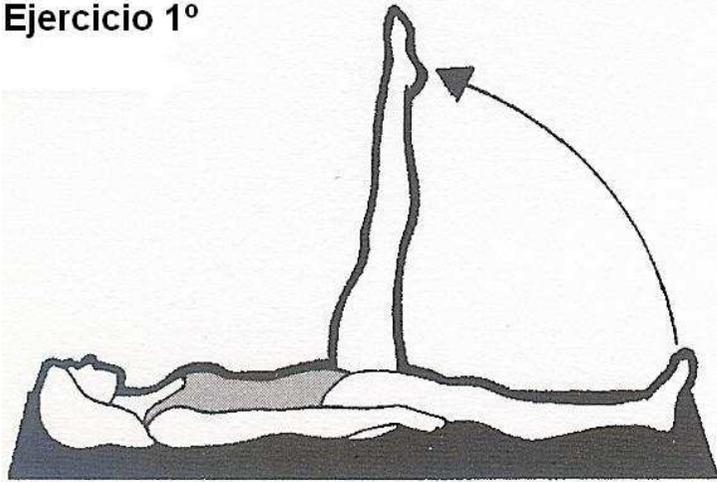


Acostado sobre el vientre

Colocar un cojín debajo del vientre, otro debajo de los muslos y un tercero debajo de los pies. La región de la ingle no debe tener apoyo. Conservar esta posición durante 10 a 30 minutos al día.

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE LA RODILLA

Ejercicio 1º



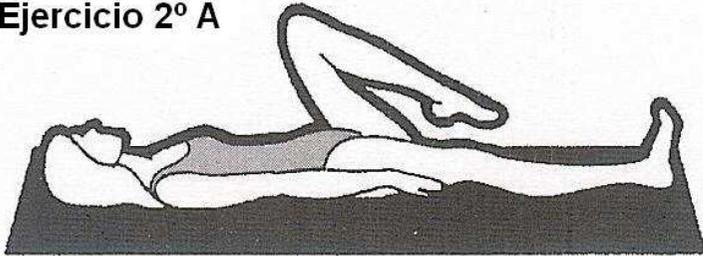
Posición inicial: Acostado sobre el dorso.

Partiendo de la posición inicial eleve lentamente la extremidad inferior con la rodilla completamente extendida, hasta llegar a la vertical (ángulo recto). Manténgala en esta posición durante 5 ó 10 segundos, para bajarla lentamente hasta la posición inicial. Realice este ejercicio alternativamente. 10 movimientos con cada extremidad.

Si lo que se desea es rehabilitar la parte anterior del muslo (músculo cuádriceps), se aconseja, al realizar este ejercicio, que el pie permanezca en ángulo recto, mientras que si lo que se quiere es rehabilitar la parte interna del muslo (músculos aductores), lo que se aconseja es realizar el mismo ejercicio pero con los dedos dirigidos hacia fuera.

También se aconseja realizar ambos ejercicios de forma alternativa de manera que se facilite la deambulación y el subir y bajar escaleras.

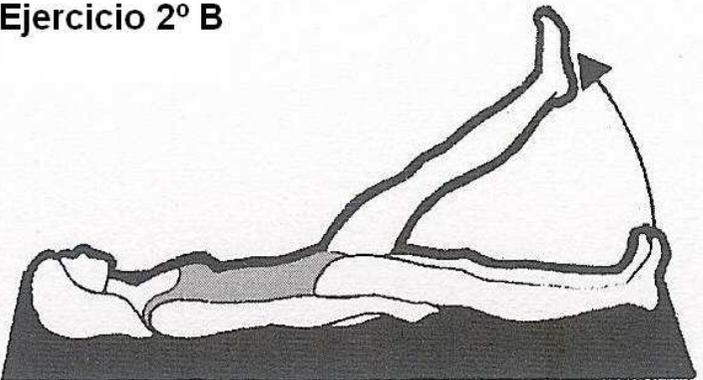
Ejercicio 2º A



A

Permaneciendo en la posición inicial: flexione la rodilla todo lo que pueda intentando tocar con el muslo el abdomen.

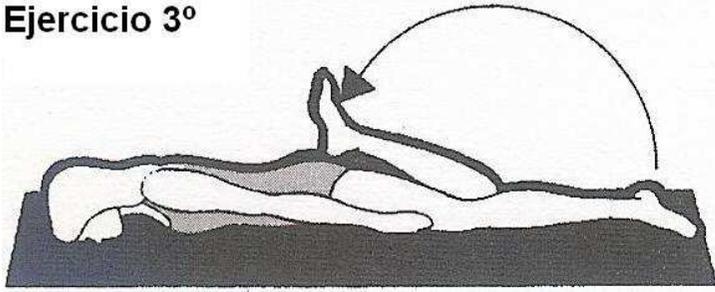
Ejercicio 2º B



B

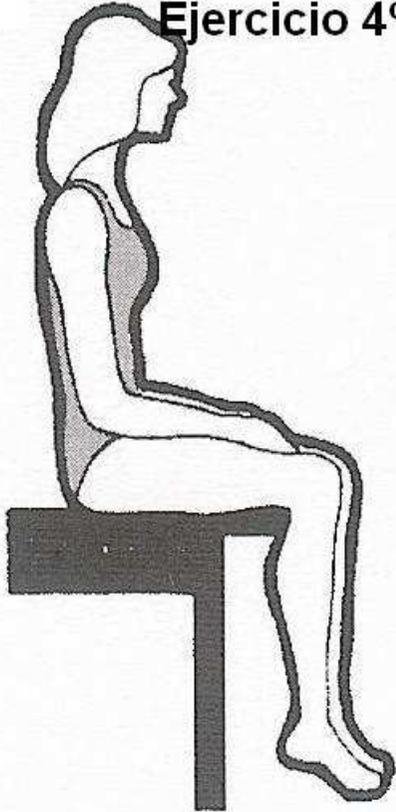
En esta posición, extienda todo lo que pueda la rodilla y pierna, para descenderla lentamente, hasta el plano del suelo o de la cama.B

Ejercicio 3º



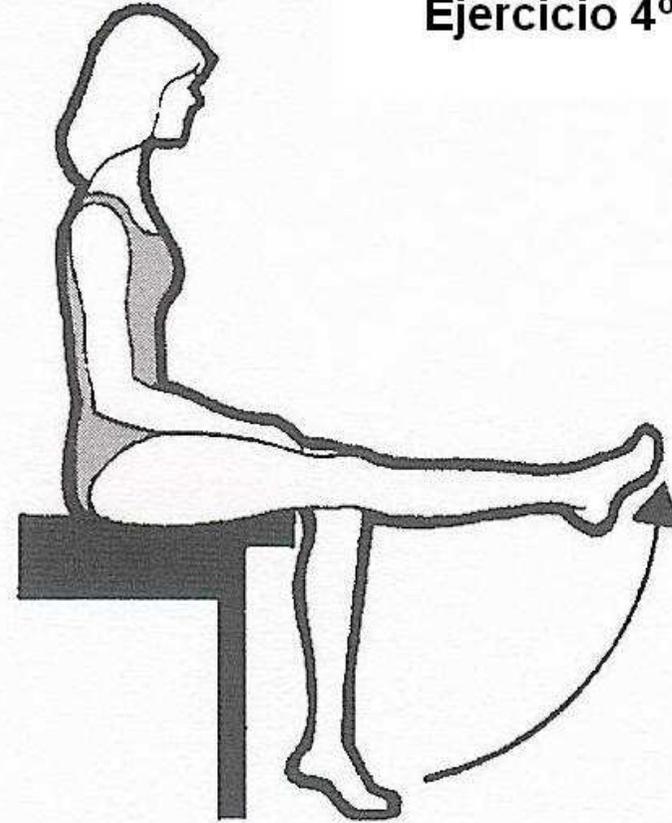
En posición de decúbito prono (acostado sobre el vientre): Flexione la rodilla, intentando contactar con el talón del pie la nalga del mismo lado.

Ejercicio 4º



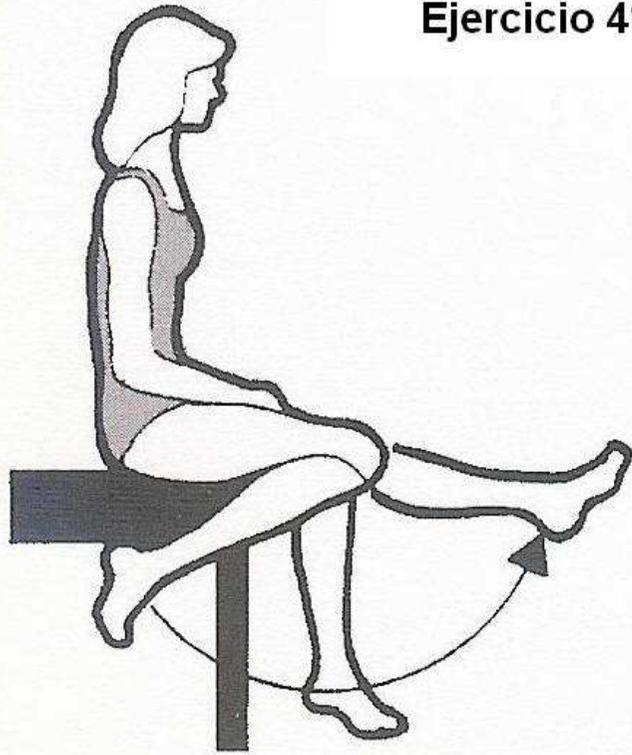
Siéntese en una mesa y con las piernas colgando.

Ejercicio 4º



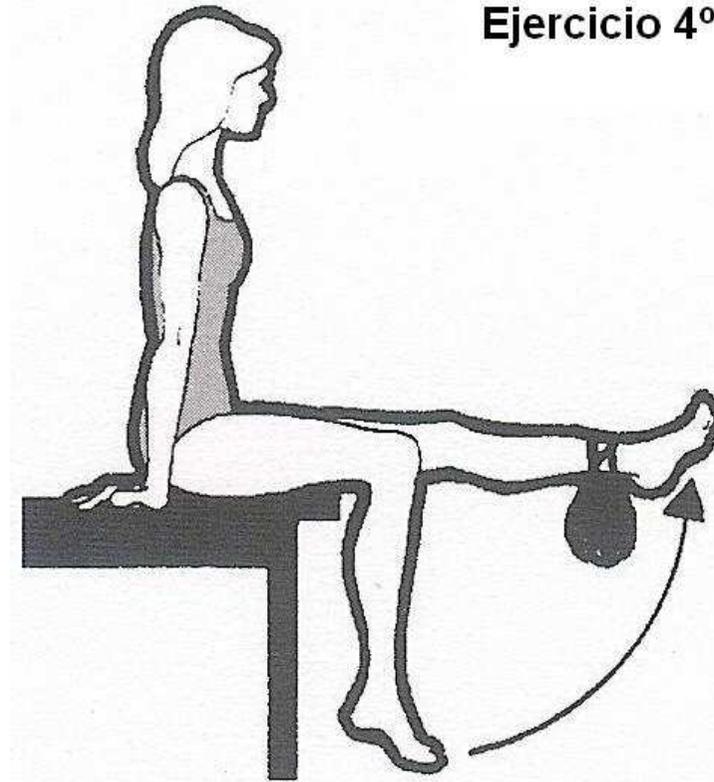
1. Eleve alternativamente la pierna, extendiéndola lo máximo que pueda sin mover ni el muslo ni la rodilla. (Hasta la vertical).

Ejercicio 4º



2. Descienda la extremidad inferior que estaba en extensión y seguidamente flexiónela todo lo que sea posible.

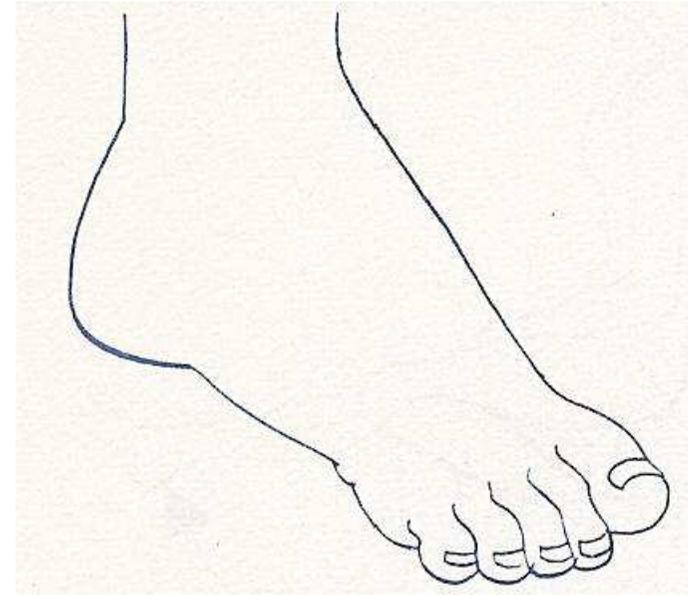
Ejercicio 4º



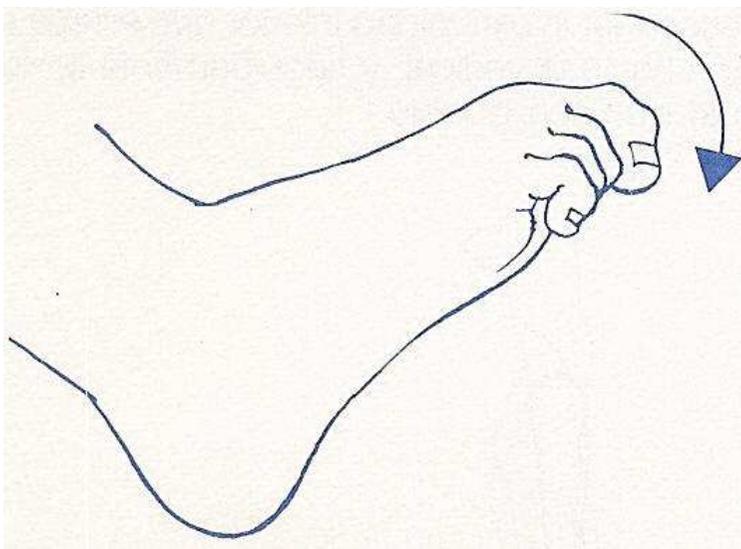
Este mismo ejercicio de extensión-flexión de la rodilla se puede reforzar colocando en el pie un peso que puede aumentar progresivamente de 1 a 5 Kgs.

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE LOS PIES

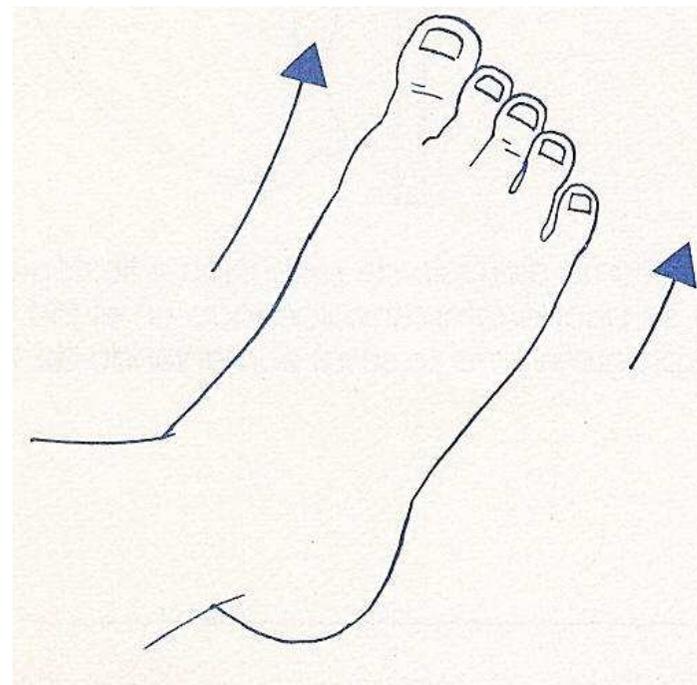
Se realizan sentado en un taburete o acostado en cama dura.



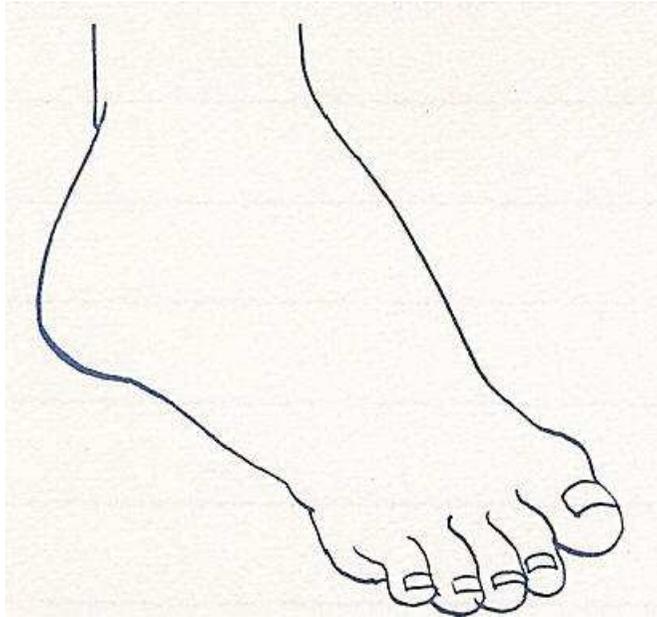
1. A partir de la posición fisiológica del pie, se realizarán movimientos de:



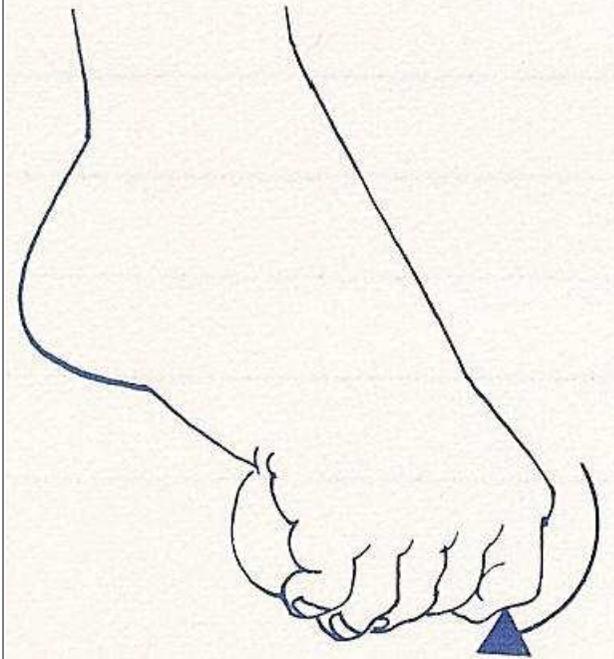
2. Flexión de los dedos de los pies todo lo que sea posible (en ocasiones para lograrlo podemos ayudarnos con los dedos de las manos o con el otro pie).



3. Extender los dedos de los pies hasta el máximo posible (dirigirlos hacia arriba), ayudándose con las manos o con la ayuda de otra persona si fuera preciso, pero jamás violentamente.

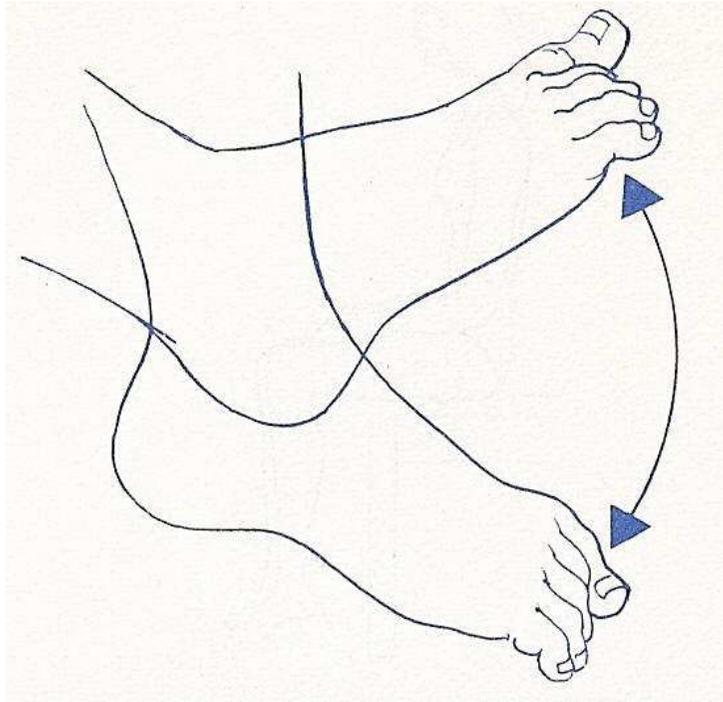


4. Volver a la posición inicial Estos ejercicios se realizarán lenta y progresivamente, sin llegar a producir fatiga ni dolor.

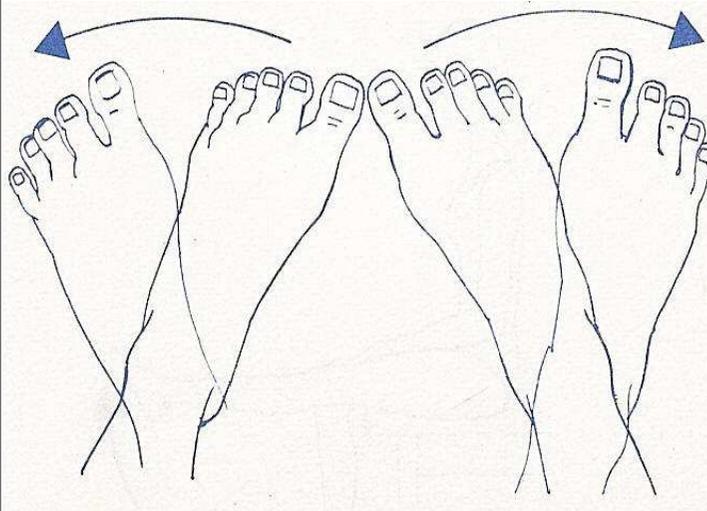


5. Otro ejercicio es procurar coger con los dedos algún objeto pequeño o pelotita de goma.

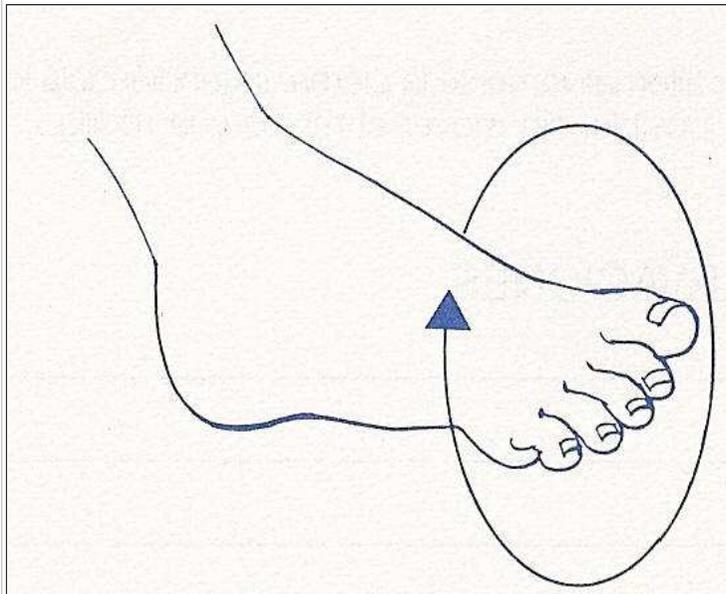
EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE LOS TOBILLOS



Procurar realizar movimientos del tobillo, dirigiendo el pie hacia arriba y hacia abajo lo máximo posible, alternativamente.



Con los talones apoyados en el plano del suelo o de la cama, describir movimientos de rotación hacia adentro procurando contactar con la punta de los pies, o hacia afuera, procurando que la punta de los pies se separen lo máximo.



Hacer movimientos giratorios del pie de forma que los dedos describan círculos de la máxima amplitud.