

SERVICIO DE REHABILITACIÓN

GRUPO MIXTO (B+L)

Los ejercicios que a continuación se detallan debe hacerlos siguiendo los consejos que el Fisioterapeuta considere según su patología actual y edad.

EJERCICIOS EN DECÚBITO SUPINO: Tumbado boca arriba con piernas flexionadas sobre una superficie dura.

- 1- RESPIRACIÓN ABDOMINAL: Con las manos sobre el abdomen: coger aire por la nariz llenando el abdomen y expulsarlo por la boca soplando.



- 2- ELEVACIÓN DE BRAZOS: Coger aire por la nariz a la vez que se elevan los brazos y soltar el aire por la boca soplando a la vez que se bajan los brazos.



- 3- BALANCEO SOBRE LAS CADERAS: Con los pies apoyados en el suelo, llevar las dos rodillas juntas hacia derecha e izquierda rodando la pelvis.



- 4- ELEVACIÓN PELVIANA: Con los pies apoyados, levantar la pelvis del suelo contrayendo abdomen y glúteos.



SERVICIO DE REHABILITACIÓN

- 5- **BÁSCULA PÉLVICA:** Con los pies apoyados, contraer abdomen y glúteos pegando la zona lumbar contra el suelo. Mantener la postura unos segundos y relajar.



- 6- **FLEXIONAR Y EXTENDER RODILLAS:** Flexionar simultáneamente las dos rodillas y extenderlas, dejando resbalar los pies sobre la colchoneta.



- 7- **EXTENSIÓN DE RODILLAS:** Con pies apoyados elevar una pierna y hacer flexo-extensiones de tobillo. Alternar con ambas piernas.



- 8- **FLEXIÓN DE RODILLAS ALTERNATIVAMENTE:** Llevar una rodilla hacia el pecho abrazándola con las dos manos. Repetir de forma alternante con ambas piernas.

- 9- **FLEXIÓN DE AMBAS RODILLAS:** Llevar ambas rodillas hacia el pecho abrazándolas con las dos manos a la vez que se eleva la cabeza.



SERVICIO DE REHABILITACIÓN

10- ESTIRAMIENTO DE ADUCTORES: Con los pies apoyados abrir lentamente las piernas hasta que se sienta tensión en la cara interna del muslo. Mantener la postura unos segundos y cerrar piernas lentamente.



11- ESTIRAMIENTO DE COLUMNA: Sentado sobre los talones, deslizar el tronco y los brazos extendidos hacia delante estirando al máximo brazos, cuello y columna.



12- ELEVACIÓN ALTERNATIVA DE BRAZOS: Elevar un brazo y después el otro alternativamente.



13- ELEVACIÓN ALTERNATIVA DE PIERNAS: Elevar y extender una pierna en la línea del cuerpo y después la otra alternativamente.



SERVICIO DE REHABILITACIÓN

14- ELEVACIÓN DE BRAZO Y PIERNA CONTRARIA (KLAPP): A cuatro patas, subir el brazo hacia delante y arriba, al tiempo que se eleva hacia atrás y arriba la pierna del lado contrario. Repetir el ejercicio alternativamente.



EJERCICIOS EN BIPEDESTACIÓN: De pie apoyado en una pared.

1- BÁSCULA PÉLVICA: Con la espalda apoyada y las piernas semiflexionadas contraer la musculatura abdominal y glútea para pegar la zona lumbar contra la pared.



2- SENTADILLAS: Con la espalda apoyada bajar flexionando las rodillas y subir lentamente. El movimiento se acompaña simultáneamente de báscula pélvica.



CONSEJOS:

- Realizar 10 o 15 repeticiones de cada ejercicio según tolerancia.
- Si algún movimiento le provoca dolor disminuya las repeticiones o la intensidad del ejercicio. Según mejore podrá ir aumentando de nuevo.
- Para notar mejoría debe ser constante y realizar los ejercicios con frecuencia.

gracias por su confianza