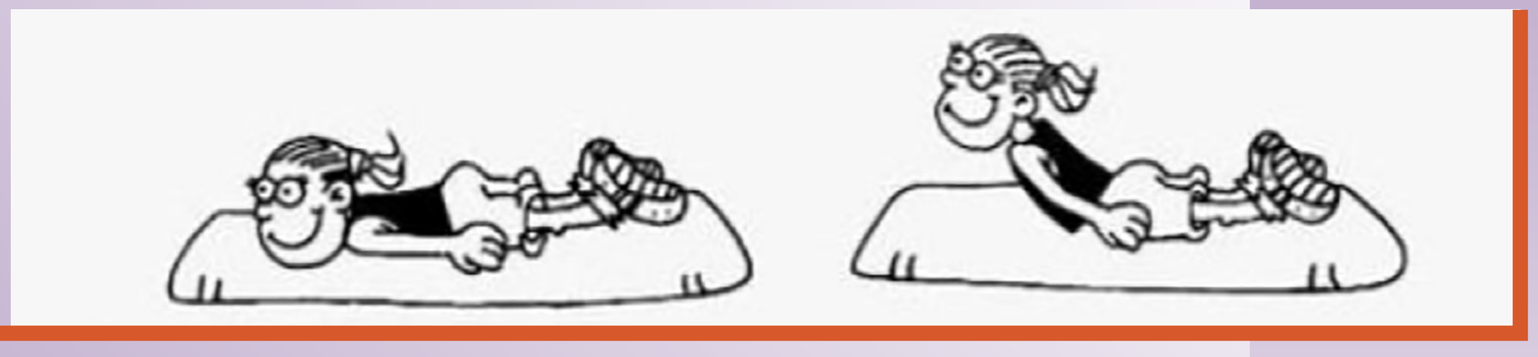
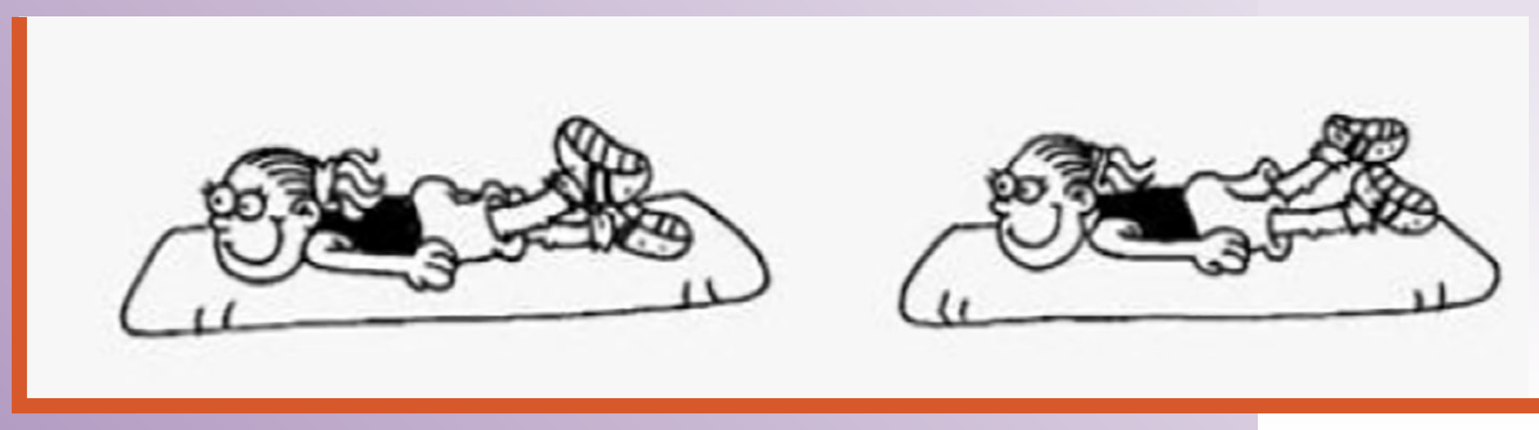
Programa de casa ejercicios para cifosis

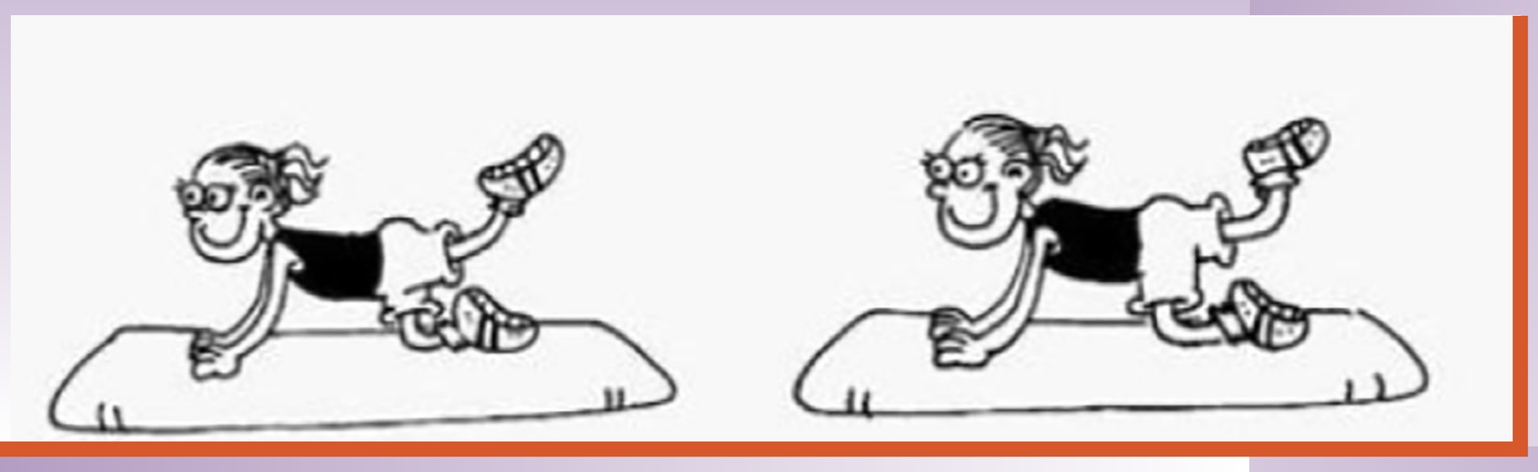
Realizaron: L.T.F. Cecilia Campos Flores
L.T.F. María del Carmen Campos Flores



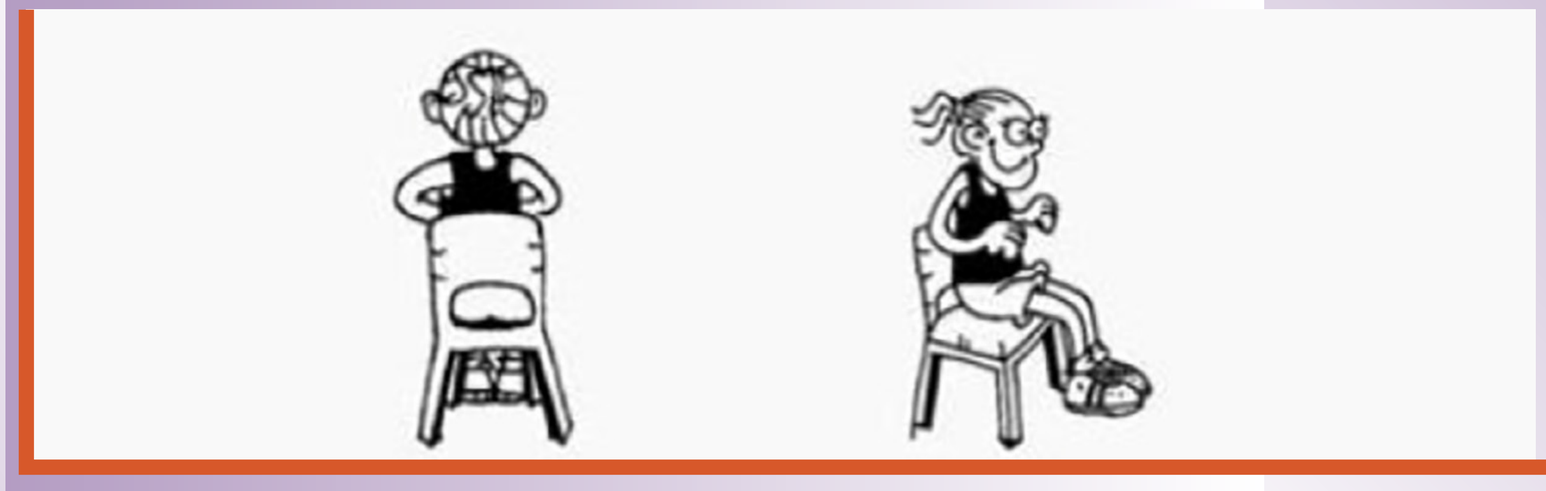
La y el paciente boca abajo, elevar la cabeza y el tronco por cinco segundos y bajar.



La y el paciente boca abajo, elevar una pierna con la rodilla extendida, una primero y luego la otra.



En posición de cuatro puntos (gato), elevar una pierna con la rodilla extendida y después la otra.



Sentado con la espalda a 90°, realizar extensión de los codos, acercando las escápulas.

GOBIERNO DE MÉXICO
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA
gob.mx/difnacional