Programa de casa para corregir en niñas y niños defecto postural de cadera (Rotación Interna) y rodilla (Genu Valgo)

Elaborado por: L.R. Joahana Andrea Gómez Góngora

Postura normal de extremidades inferiores.

Defecto postural: genu valgo o rodillas en “x”.

Vigilar que la niña o el niño se sienten correctamente

Incorrecto

Correcto

Estiramiento de músculos laterales de tobillo y pierna, mantener la posición durante 15 segundos, repetir tres veces.

Fortalecimiento de músculos invertores de tobillo, realizar dos series de 15 repeticiones.

Estiramientos de parte posterior del muslo, mantener la posición durante 15 segundos, repetir tres veces con cada pierna.

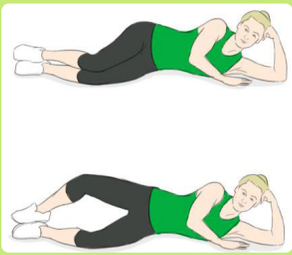
Ejercicio de relajación de ingle mantener la posición durante siete minutos.

Ejercicios para corregir rotación interna de caderas.

Realizar dos series de 15 repeticiones.

Realizar dos series de 15 repeticiones con cada perna.

Ejercicio para fortalecer musculatura lateral de cadera. Realizar dos series de 15 repeticiones con cada pierna.



GOBIERNO DE MÉXICO | SALUD SECRETARÍA DE SALUD | SNDIF SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

gob.mx/difnacional