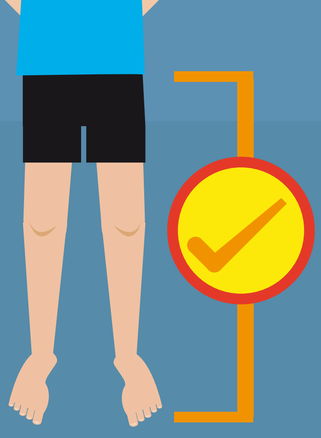
Ejercicios para miembros inferiores

Elaboró: CRI Tlazocihualpilli

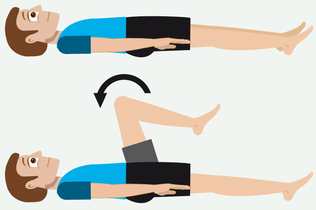


Cadera

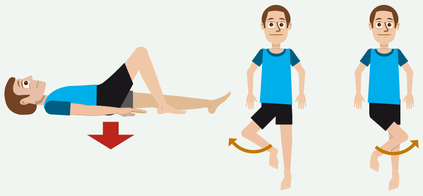
1

Posición inicial de la o el paciente: echada o echado sobre la espalda con las piernas extendidas y paralelas.

Partiendo de la posición anterior flexionar la rodilla y muslo intentando tocar con éste el abdomen. Volver a la posición inicial.



2



Posición inicial de la o el paciente: echada o echado sobre la espalda, con el pie del lado afectado apoyado en el suelo, la rodilla queda casi flexionada.

Llevar la rodilla hacia la pierna opuesta, sin mover el pie de su posición. En un segundo movimiento alejar lo más posible la rodilla de la pierna opuesta sin mover el pie de la posición inicial.

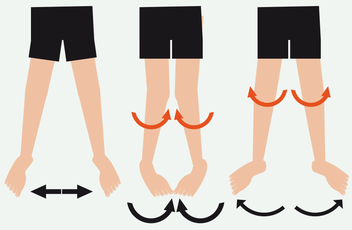
2

3

Posición inicial de la o el paciente: echada o echado sobre la espalda, piernas extendidas con los pies separados unos 40 centímetros.

Girar piernas y muslos hacia adentro hasta poner en contacto los dedos gordos de los pies.

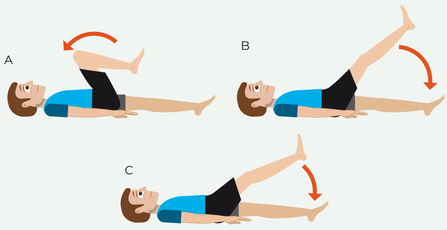
Desde la posición dos rotar piernas y muslos hacia fuera hasta alejar lo máximo posible los dedos gordos de ambos pies.



Rodilla

4

Echada o echado sobre la espalda. Elevar la pierna extendida y mantenerla así durante unos segundos.



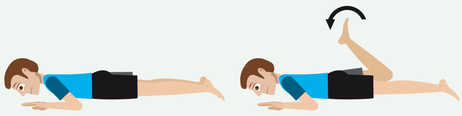
Echada o echado sobre la espalda. Flexionar la rodilla al máximo intentando tocar con el muslo el abdomen.

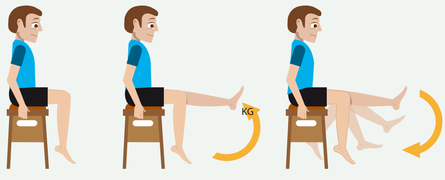
Partiendo de la posición anterior extender la pierna lo máximo posible. Con la rodilla totalmente extendida descender lentamente hasta apoyarla en el suelo.

5

6

Posición inicial de la o el paciente: echada o echado sobre el vientre, flexionar la rodilla intentando tocar la nalga con el talón del pie.





Este ejercicio puede hacerse más enérgico atando al tobillo un saquito de arena de uno o tres kilos. Posición inicial de la o el paciente: sentada o sentado con las piernas colgando al borde de la cama o de una mesa. Elevar la pierna hasta extenderla lo máximo posible, pero sin mover el muslo. Descender la pierna que estaba extendida flexionando al máximo.

7

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