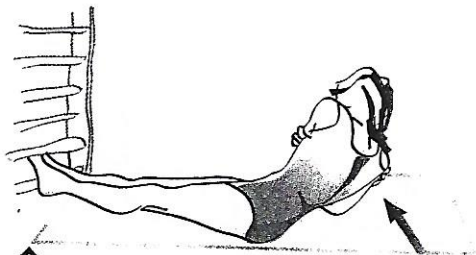


Ejercicios de Rehabilitación en Patología Osteoarticular

GIMNASIA RESPIRATORIA

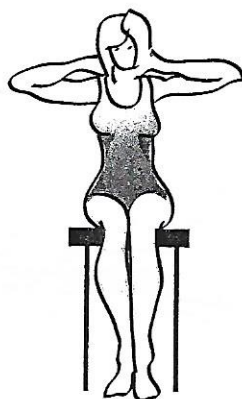
4



1

Elevación del tronco con rotaciones alterando a un lado y otro. Recordar mantener la rotación de caderas, si no se consigue se hará con caderas flexionadas 45°.

Repetir veces. Durante seg/min

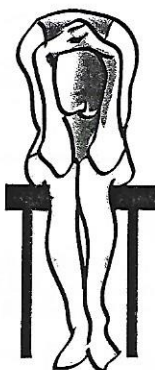


2

Sentado en un taburete, con las rodillas juntas y las manos cogidas detrás de la nuca.

Inspirar profundamente por la nariz, con la boca cerrada, hasta llenar al máximo la caja torácica, dirigiendo los codos hacia atrás.

Repetir veces. Durante seg/min



3

Seguidamente, flexionar el cuerpo hacia delante aproximando los codos hasta lograr contactar con las rodillas, espirando profundamente al mismo tiempo; en este ejercicio de espiración, la duración será doble al tiempo empleado durante la inspiración. Este ejercicio se repetirá de 10 a 20 veces.

EVITAR ESTE EJERCICIO O DISMINUIR SU TIEMPO EN CASO DE OSTEOPOROSIS VERTEBRAL.

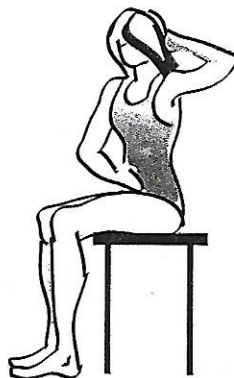
Repetir veces. Durante seg/min

4

Colocar una mano detrás de la nuca y la otra en la cintura.

Inspirar profundamente.

Repetir veces. Durante seg/min

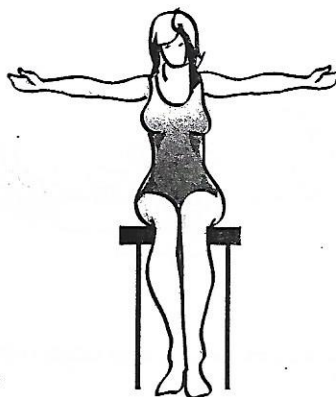


5

Seguidamente efectuar un movimiento de flexión y torsión del cuerpo hacia delante, hasta lograr contactar con el codo la rodilla del lado opuesto, espirando al mismo tiempo. Este ejercicio se realizará intercambiando la posición de la mano en la nuca, y de la otra en la cintura.

EVITAR ESTE EJERCICIO O DISMINUIR SU TIEMPO EN CASO DE OSTEOPOROSIS VERTEBRAL.

Repetir veces. Durante seg/min



6

Con los brazos extendidos en cruz inspirar profundamente.

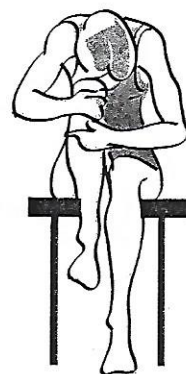
Repetir veces. Durante seg/min

7

Doblar una rodilla que se coge con ambas manos; flexión del tronco, hasta hacer contactar la rodilla con la frente, al mismo tiempo que se espira profundamente para volver a la posición inicial.

EVITAR ESTE EJERCICIO O DISMINUIR SU TIEMPO EN CASO DE OSTEOPOROSIS VERTEBRAL.

Repetir veces. Durante seg/min



8

Paciente sentado en un taburete: colocar una mano en la cintura y la otra elevada por encima de la cabeza. En esta posición inspirar profundamente.

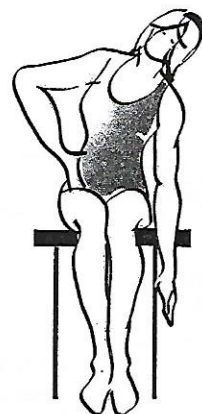
Repetir veces. Durante seg/min

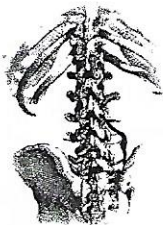


9

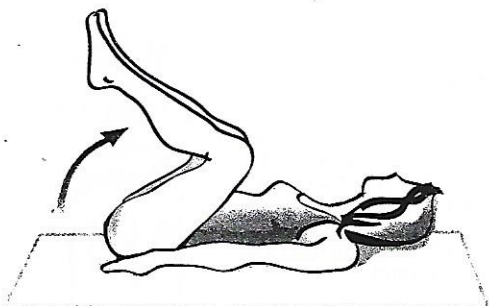
Flexionar lateralmente el cuerpo hasta que con la mano levantada se logre tocar al suelo, espirando lenta y profundamente. Este ejercicio se repetirá intercambiando la posición de la mano elevada, por encima de la cabeza.

Repetir veces. Durante seg/min





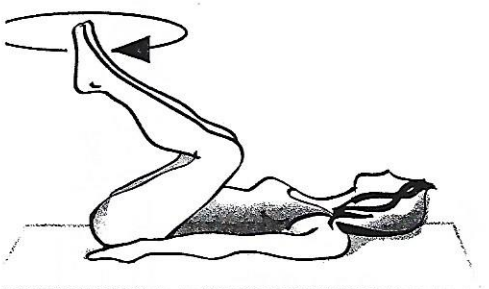
EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN DE LOS MÚSCULOS ABDOMINALES



1

Rodillas al pecho.

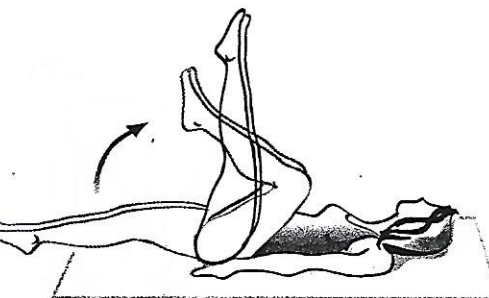
Repetir veces. Durante seg/min



2

Círculos con piernas flexionadas

Repetir veces. Durante seg/min

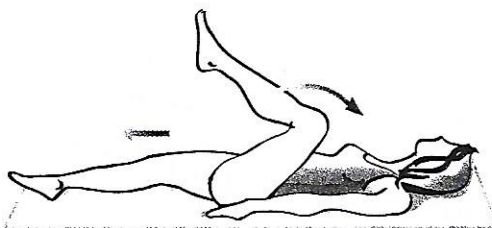


3

Cuatro tiempos:

Rodillas al pecho.
Piernas estiradas al frente.
Al pecho. Posición de inicio.

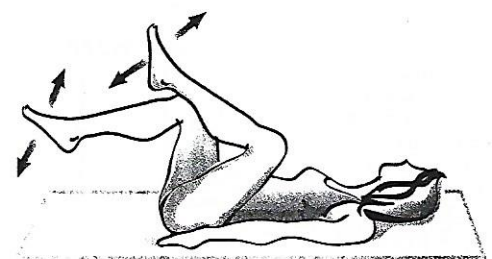
Repetir veces. Durante seg/min



4

Una pierna se estira. La otra va al pecho. La importancia estriba en el movimiento de la cadera.

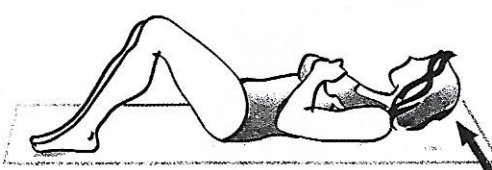
Repetir veces. Durante seg/min



5

Pedaleo al aire manteniendo apoyada la cadera.

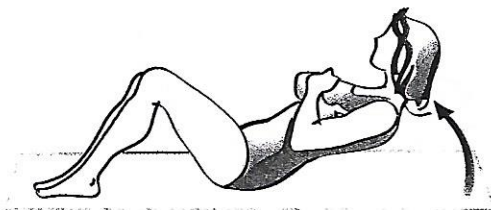
Repetir veces. Durante seg/min



6

Sin levantar la espalda del suelo, elevar cabeza, cuello y hombros.

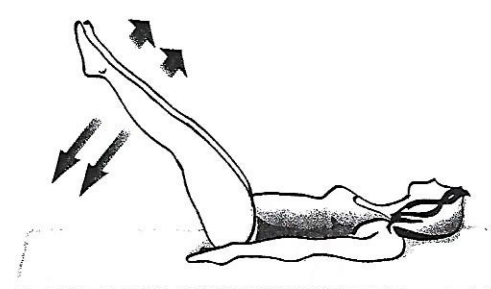
Repetir veces. Durante seg/min



7

Evolución del anterior ejercicio: Elevación del tronco.

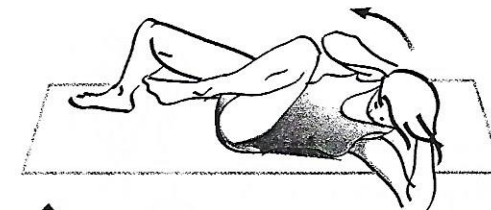
Repetir veces. Durante seg/min



8

Piernas elevadas y juntas: Descender hacia un lado y otro. (Presenta menos dificultad realizar este ejercicio con las piernas flexionadas).

Repetir veces. Durante seg/min



9

Piernas flexionadas, manos tras la nuca: Elevar una rodilla, flexionar ligeramente el tronco y girar para tocar la rodilla elevada con el codo opuesto.

Repetir veces. Durante seg/min