

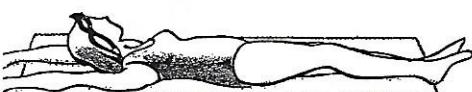


Ejercicios de Rehabilitación en Patología Osteoarticular

MIEMBRO INFERIOR

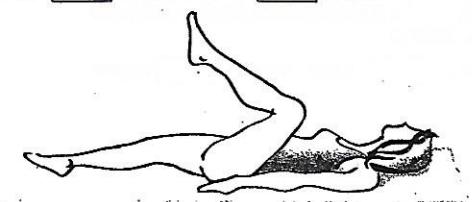
6

Movimientos de caderas



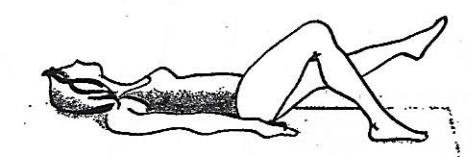
Ciente acostado sobre el dorso con las extremidades inferiores extendidas y paralelas.

petir veces. Durante seg/min



partir de esta posición flexionar la rodilla y el muslo intentando tender la extremidad inferior lo máximo posible hasta lograr contactar con el plano de la cama dura o con el suelo.

petir veces. Durante seg/min



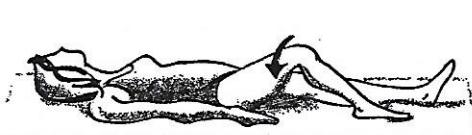
Lando el paciente acostado sobre el dorso, flexionar la rodilla I lado enfermo poniendo la planta del pie sobre el suelo.

petir veces. Durante seg/min



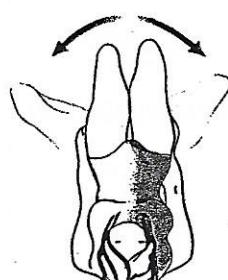
esta posición, dirigir todo lo que se pueda la rodilla flexionada hacia la pierna que permanece extendida sin mover la planta I pie del suelo (intentar juntar las rodillas).

petir veces. Durante seg/min



siguientemente hacer el ejercicio todo lo contrario, separar todo lo que se pueda la rodilla flexionada de la extremidad que permanece extendida.

petir veces. Durante seg/min



6

Intentar separar las rodillas sin mover la planta del pie que debe permanecer apoyada en el suelo.

Repetir veces. Durante seg/min

7

Finalmente, apoyado el enfermo en el suelo sobre el dorso, realizar ejercicios parecidos a los que se realizan al pedalear una bicicleta. También es recomendable para este ejercicio, y si persiste cierto grado de movilidad de la cadera, practicar ejercicios de rehabilitación en una bicicleta fija.



Repetir veces. Durante seg/min

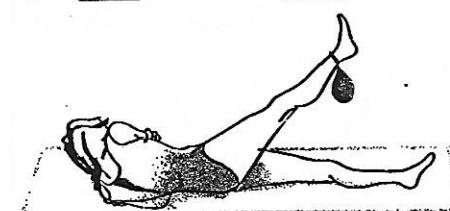
Ejercicio de musculación glúteos mayor y mediano



8

Boca abajo. Extensión de miembro inferior libre y contra-resistencia (peso).

Repetir veces. Durante seg/min



9

Acostado de lado. Con extensión completa de miembros inferiores, elevar al máximo posible el miembro de arriba, libre y contra-resistencia (peso).

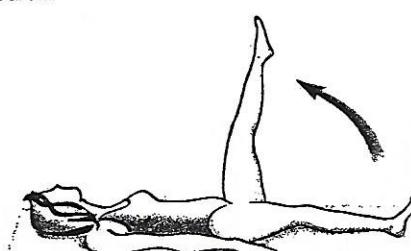
Repetir veces. Durante seg/min

Movimientos de rodilla

COMENZAR CON EJERCICIOS ISOMÉTRICOS DE CUADRICEPS:

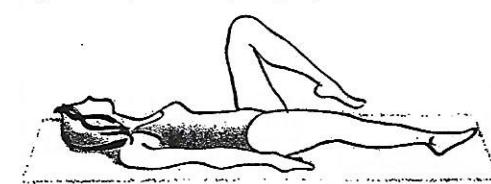
10

En cualquier posición, contraer de 6 a 10 segundos y relajar el doble (12 a 20 segundos), toda la musculatura del músculo. Repetir de 10 a 20 veces cada serie y repetir de 10 a 20 veces al día.



11

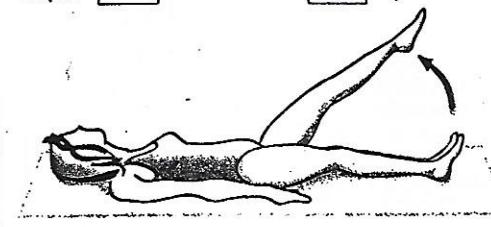
Estar sentado en una silla, con la rodilla completamente extendida, si es posible hasta la vertical (ángulo recto). Mantenerla en esta posición durante 5 o 10 segundos. Para bajarla lentamente hasta la posición inicial. Este ejercicio se realizará alternativamente, con 10 a 30 movimientos con cada extremidad. En unas ocasiones, al realizar este ejercicio, el pie debe permanecer en ángulo recto, con lo cual la musculatura del cuadríceps (parte anterior del músculo, es la que se robustece, rehabilita), mientras que en otras ocasiones, es aconsejable realizar el mismo ejercicio pero con los dedos dirigidos hacia fuera, con lo cual es la musculatura de la parte interna del músculo (aductores) la que se rehabilita. Son aconsejables ambos ejercicios alternativamente con lo cual se facilita extraordinariamente la deambulación y el subir y bajar escaleras, o calles que hagan pendiente



12

En la posición inicial del paciente, acostado sobre el dorso, flexionar la rodilla todo lo que le sea posible intentando llegar a tocar con el muslo el abdomen.

Repetir veces. Durante seg/min



13

En esta posición extender la rodilla y pierna todo lo que sea posible, para descenderla lentamente, hasta el plano del suelo o de la cama.

Repetir veces. Durante seg/min

6