Rehabilitación



Ejercicios sugeridos para articulaciones

Ejercicios progresivos para articulaciones de **rodillas,tobillo y codo,** enfocados a **rango articular,fortaleza y propiocepción.** Este material ofrece una descripción de ejercicios cuyo objetivo es contrarrestar el efecto a largo plazo de hemorragias articulares y musculares, así como la tendencia a desarrollar posturas anormales.

Éstos de ninguna manera constituyen los únicos ejercicios que puedes realizarse, pero se han seleccionado para objetivos específicos y porque pueden realizarse de manera relativamente segura, con equipo mínimo y poca supervisión.

MIEMBROS SUPERIORES

■ HOMBRO. EJERCICIOS PENDULARES.

Recargado sobre una mesa del lado externo con el brazo izquierdo se inclina el cuerpo e inicia movimientos pendulares del brazo derecho sin realizar ninguna fuerza de adelante hacia atrás.

En la misma posición de lado haciendo círculos a la derecha y después círculos a la izquierda posteriormente cambiar de brazo, realizando **20 repeticiones de cada uno.** Realizarlos a tolerancia sin ocasionar dolor.



De pie en posición erguida vamos a tratar de subir el brazo hacia el techo, lo vamos a flexionar tratando de tocar la espalda y vamos a subirlo lentamente hacia el techo. Lo vamos a realizar en ambos brazos.

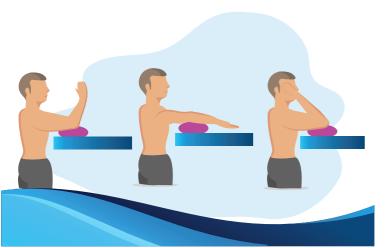
Las repeticiones serán a tolerancia, aumentando gradualmente hasta llegar a las **20 repeticiones**.



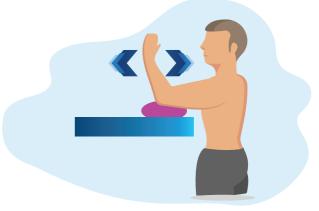
CODO. EJERCICIOS PENDULARES.

(Material: una mesa, una almohada chica o una toalla y polainas.)

Se coloca una almohada en la mesa para descansar el codo, vamos a realizar movimientos de Flexión y extensión tratando de estirarlo y doblarlo al máximo, realizar a tolerancia en ambos brazos. Si quieres fortalecer agregar peso 20 repeticiones.



De igual forma con el codo flexionado (doblado) a 90 grados mover la mano girándola a la derecha y a la izquierda 20 repeticiones a tolerancia en ambas manos.



Fortalecimiento

Para fortalecer vamos a utilizar una mancuerna o pueden fabricar una botella con piedras, arroz o frijoles para que haga peso.

MIEMBROS INFERIORES.

Cadera, rodilla y tobillo.

(Material: una toalla, tapete, ligas, y pelota o almohada venda.)

Parado doblar una rodilla hacia el abdomen lo más que se pueda sostenerlo 20 segundos y bajarlo subir de igual manera la pierna contraria.



 Acostado boca arriba doblar la rodilla hasta el abdomen sostenerlo 20 segundos /3 repeticiones, bajar y realizar de la misma manera con la otra.



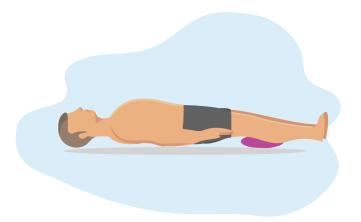
 Acostado boca arriba en la misma posición, llevar ambas piernas al abdomen sostenerlo 20 segundos / 3 repeticiones.



Sentado estirar las rodillas lo más posible, hasta lograr ponerlas rectas durante 20 segundos, descansamos. Las repeticiones serán a tolerancia, aumentando gradualmente hasta llegar a las 20 repeticiones a tolerancia.



Acostado boca arriba acostarse de espaldas con un objeto cilíndrico bajo la rodilla, hacer fuerza sobre el muslo, vamos extender la rodilla y a levantar el talón, mantener por 20 segundos y relajar, repetir en ambas piernas. Sostenerlo 20 segundos, repetir este ejercicio a tolerancia.



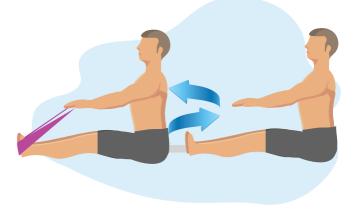
Sentados colocar una pelota en medio de las dos piernas, la cual vamos a presionar por 20 segundos con ambas piernas, relajamos. Las repeticiones serán a tolerancia, aumentando gradualmente hasta llegar a las 20 segundos, repetir este ejercicio a tolerancia.



Acostado boca abajo flexionar la rodilla y tratar que el talón toque los glúteos, y bajar lentamente, repetir en ambas piernas. Las repeticiones serán a tolerancia, aumentando gradualmente hasta llegar a las 20 repeticiones.



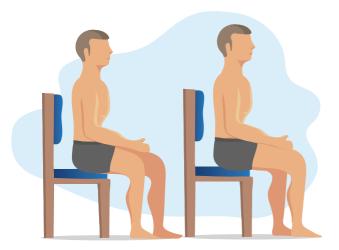
Sentado vamos a colocar una liga o una venda en medio de la planta del pie y la vamos a estirar con ambas manos, realizar movimientos de tobillo hacia arriba y hacia abajo. Y posteriormente hacia los lados, lo realizaremos en ambos tobillos. Las repeticiones serán a tolerancia, aumentando gradualmente hasta llegar a las 20 repeticiones.



Con la espalda contra la pared y los pies separados nos vamos a deslizar hacia abajo lentamente, manteniendo las rodillas alineadas sin levantar los talones del piso y sostendremos a tolerancia, al término subir lentamente. Las repeticiones serán a tolerancia, Aumentando gradualmente hasta llegar a las sostener por sostenerlo 20 repeticiones.



Sentados en una silla, con las rodillas flexionadas y los pies sobre el suelo. Vamos a deslizar el pie derecho hacia atrás lo más que se pueda, es importante mantener el talón pegado al piso, sostenemos a tolerancia y relajamos. Repetimos con la piema contraria.



Sentados en una silla, con la espalda recargada sobre el respaldo, nos apoyaremos y llevaremos la pierna hacia arriba lo más que se pueda flexionada y regresamos a la posición inicial. Repetir con la pierna contraria.

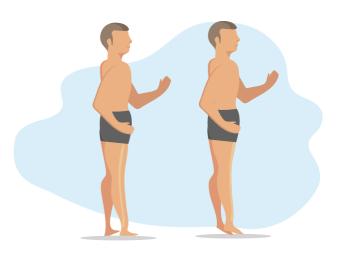
Recuerda que todos los ejercicios son a tolerancia, sin ocasionar dolor.



Sentado con las rodillas flexionadas, vamos a colocar una pesa o mancuerna en el tobillo, estiramos la pierna lentamente y sostenemos 20 segundos, bajamos lentamente y repetimos con la pierna contraria. Las repeticiones serán a tolerancia, aumentando gradualmente hasta llegar a las 20 repeticiones.



Caminar de puntas por 10 minutos.
Caminar de talones por 10 minutos.

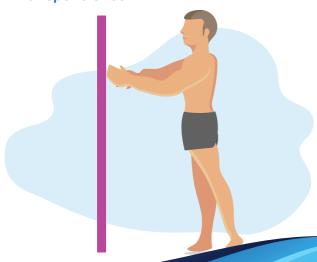


Pararse sobre una pierna y mantener el equilibrio a tolerancia, realizar con ambas piernas. Las repeticiones serán a tolerancia, aumentando gradualmente hasta llegar a las 20 repeticiones.



 Frente a una pared con los codos extendidos las manos sobre la pared a la altura de los hombros.

Colocar una pierna ligeramente hacia atrás con el talón pegado hacia el suelo manteniendo la rodilla extendida vamos a sostener 20 segundos, descansamos y cambiamos de pierna. Las repeticiones serán a tolerancia, aumentando gradualmente hasta llegar a las 20 repeticiones.





DR Francisco J. Gonzalez Martínez

Médico Especialista en Rehabilitacion Asesor FHRM.

LTF. Cecilia Gallardo Pérez

Av. Municipio Libre 62, Portales Nte. Cp. 03300 CDMX Tel: 01(55) 56743697 contacto@hemofilia.org.mx

María Alejandra Figueroa García

Diseño Editorial e Ilustración.

