



# ORTHOPEDIC ASSOCIATES of HARTFORD

50 Years of Excellence

## ESTIRAMIENTOS GENERALES DE LAS EXTREMIDADES INFERIORES

Ejercicios en casa

### ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES CON TOALLA

Mientras está acostado boca arriba, enganche una toalla o correa debajo de su pie y levante la pierna hasta sentir un estiramiento en la parte posterior de la pierna.

Mantenga la rodilla en posición estirada durante el estiramiento.

Repetir 3 veces Mantener 30 segundos.

Completar 1 Realizar 1 vez al día.

serie



### ESTIRAMIENTO DEL PIRIFORME

Mientras está acostado boca arriba con ambas rodillas dobladas, cruce la pierna afectada sobre la otra rodilla.

A continuación, sujete el muslo no afectado y tire de él hacia el pecho hasta sentir un estiramiento en la nalga.

Repetir 3 veces Mantener 30 segundos.

Completar 1 serie Realizar 1 vez al día.



### ESTIRAMIENTO DEL FLEXOR DE CADERA 4

Mientras está acostado sobre una mesa o cama alta, deje que la pierna afectada baje hacia el piso hasta sentir un estiramiento a lo largo de la parte delantera del muslo.

Al mismo tiempo, doble lentamente la rodilla afectada para agregar más estiramiento y agarre la rodilla opuesta y tire de ella hacia el pecho.

Mantener 30 segundos.

Repetir 3 veces Completar 1 serie Realizar 1 vez al día.



## ESTIRAMIENTO DE LOS ISQUIOTIBIALES SENTADO

Mientras está sentado, apoye el talón en el suelo con la rodilla estirada e inclínese suavemente hacia adelante hasta sentir un estiramiento detrás de la rodilla/muslo.

Repetir 3 veces Completar 1 serie

Mantener 30 segundos.  
Realizar 1 vez al día.



## ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS - DE PIE

Mientras está de pie, doble la rodilla hacia atrás y sostenga el tobillo/pie.

A continuación, tire suavemente de la rodilla hacia una posición más doblada hasta sentir un estiramiento en la parte delantera del muslo.

Repetir 3 veces Mantener 30 segundos.

Completar 1 serie Realizar 1 vez al día.



## ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA DE PIE - GASTROCNEMIO

Comience parándose frente a una pared u otro objeto resistente. Dé un paso hacia adelante con un pie y mantenga los dedos de ambos pies apuntando hacia adelante. Mantenga la pierna detrás de usted con la rodilla estirada durante el estiramiento.

Inclínese hacia adelante hacia la pared y apóyese en los brazos mientras permite que su rodilla delantera se doble hasta sentir un estiramiento suave a lo largo de la parte posterior de la pierna que está más atrás de usted.

Acérquese o aléjese de la pared para controlar el estiramiento de la pierna trasera. También puede ajustar la flexión de la rodilla delantera para controlar el estiramiento.

Repetir 3 veces Mantener 30 segundos.

Completar 1 serie Realizar 1 vez al día.



## ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA DE PIE - SÓLEO

Comience parándose frente a una pared u otro objeto resistente. Dé un paso hacia adelante con un pie y mantenga los dedos de ambos pies apuntando hacia adelante. Mantenga la pierna detrás de usted con la rodilla doblada durante el estiramiento.

Inclínese hacia adelante hacia la pared y apóyese en los brazos mientras permite que su rodilla delantera se doble hasta sentir un estiramiento suave a lo largo de la parte posterior de la pierna que está más atrás de usted.

Acérquese o aléjese de la pared para controlar el estiramiento de la pierna trasera. También puede ajustar la flexión de la rodilla delantera para controlar el estiramiento.

Repetir 3 veces Mantener 30 segundos.

Completar 1 serie Realizar 1 vez al día.



## ESTIRAMIENTO DEL PIRIFORME MODIFICADO 3

Mientras está acostado boca arriba con la pierna cruzada sobre la rodilla opuesta, sostenga la rodilla con la mano opuesta y llévela hacia arriba y por encima de la línea media en dirección al hombro opuesto para sentir un estiramiento en la nalga.

Repetir 3 veces Mantener 30 segundos.

Completar 1 serie Realizar 1 vez al día.



## ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS Y FLEXORES DE CADERA CON CORREA - THOMAS STRETCH

Coloque una correa o cinturón alrededor de su pie como se muestra. Coloque el otro extremo del cinturón alrededor de su hombro. Si usa un cinturón, es posible que deba unir 2 cinturones para lograr una longitud adicional.

Mientras está acostado sobre una mesa o cama alta, deje que la pierna afectada baje hacia el piso. A continuación, tire suavemente de la correa para doblar la rodilla hasta que sienta un estiramiento en la parte superior del muslo.

Repetir 3 veces Mantener 30 segundos.

Completar 1 serie Realizar 1 vez al día.



## ESTIRAMIENTO DEL FLEXOR DE CADERA CON MEDIA RODILLA

Coloque una almohada o una almohadilla de espuma debajo de la rodilla para mayor comodidad. Mientras se arrodilla sobre una rodilla, inclínese hacia adelante y doble la rodilla delantera hasta sentir un estiramiento a lo largo del área delantera de la cadera del lado de la rodilla hacia abajo. Repita 3 veces. Mantener 30 segundos. Realizar 1 vez al día.

Complete 1 serie



## ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS PRONO

Acuéstese boca abajo. Coloque una correa (cinturón, toalla, correa de perro) alrededor de la parte superior de uno de sus pies y tire de la correa por el hombro opuesto de modo que la rodilla comience a curvarse hacia el cuerpo. Tire hasta sentir un estiramiento en la parte delantera del muslo.

Repetir 3 veces      Mantener 30 segundos

