



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

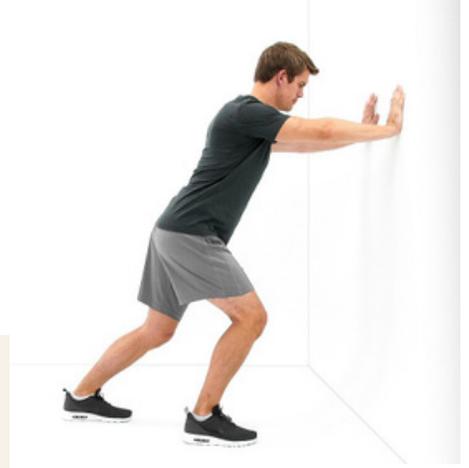
Comience parándose frente a una pared u otro objeto resistente. Dé un paso hacia adelante con un pie y mantenga los dedos de ambos pies apuntando hacia adelante. Mantenga la pierna detrás de usted con la rodilla doblada durante el estiramiento.

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

