



## RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA REALIZACIÓN DE EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN

- Haga los ejercicios recomendados de forma regular, conviértalo en una rutina más.
- El ejercicio puede provocar molestias.
- Si nota sensación de falta de aire, mareo o malestar, interrumpa los ejercicios.
- Es importante una buena coordinación de la respiración durante la práctica de los ejercicios de fortalecimiento (para ganar fuerza muscular). Se debe inspirar cogiendo aire por la nariz y dirigiendo este aire hacia la base de los pulmones, lo que provocará un ensanchamiento de la parte inferior de la caja torácica. La espiración se realiza soltando el aire mientras se contraen suavemente los abdominales, lo que provocará que el abdomen y las costillas se aplanen. Cuando realice un ejercicio de fortalecimiento el esfuerzo del ejercicio debe coincidir con la espiración.

**Puede consultar con su médico siempre que le surjan dudas con su práctica.**

### ALGUNOS CONSEJOS:

Durante el proceso puede tener días de más dolor, no se desanime ni abandone porque puede formar parte de la evolución del proceso.

Anímese y haga ejercicio físico de forma regular. Caminar puede ser un buen comienzo. Y recuerde la importancia de una dieta saludable y un peso adecuado.





## ESTIRAMIENTO DE MUSCULATURA PELVITROCANTÉREA

### OBJETIVOS:

Los ejercicios recomendados son útiles para prevenir las lesiones músculo-esqueléticas y reducir la tensión muscular.

### MATERIAL NECESARIO:

Colchoneta o esterilla, silla sin ruedas, pelota de tenis.

### RECOMENDACIONES:

Se aconseja iniciar los estiramientos de forma lenta y progresiva. Se deben realizar con ambas piernas.

### PAUTA:

Realice mínimo 4 repeticiones de cada ejercicio manteniendo la postura durante 15-20 segundos en cada repetición. Se aconseja realizarlos mínimo 5 días a la semana

### 1. Estiramientos de piramidal y glúteos en decúbito supino

Cruce la pierna a estirar sobre el muslo contrario y lleve la rodilla contraria hacia el pecho con ayuda de las manos.



### 2. Estiramientos de cuadrado lumbar y glúteos en decúbito supino

Cruce la pierna a estirar sobre la contraria y con la ayuda de la mano lleve la rodilla hacia el suelo. Mantenga ambos hombros en contacto con el suelo.





### 3. Estiramientos de piramidal y glúteos en silla

Cruce la pierna a estirar por encima de la contraria apoyando el tobillo sobre la rodilla. Inclíne el tronco hacia adelante con la espalda estirada.



### 4. Estiramientos de piramidal y glúteos en el suelo

Opción A: Siéntese con la espalda recta, doble la pierna a estirar y pásela por encima de la rodilla contraria. Gire el tronco y empuje la rodilla flexionada con el codo hacia dentro. Apoye el otro brazo detrás del cuerpo y gire la cabeza mirando por encima del hombro.



Opción B Avanzada: Boca abajo, adelante la pierna a estirar con la rodilla flexionada apoyada en el suelo y la contraria manténgala estirada. Apoye las manos por delante para mantener la postura.



### 5. Automasaje con pelota de tenis

Tumbado en el suelo, apoye los pies con las rodillas flexionadas y coloque una pelota debajo de la nalga (en la zona dolorosa). Realice movimientos de vaivén laterales buscando los puntos dolorosos.





## CALENDARIO DE CUMPLIMENTACIÓN

- Anote un signo + cada día que complete el ejercicio sin dolor y con buenas sensaciones.
- Anote un signo – si no ha podido finalizar el ejercicio o si ha sentido dolor durante su realización.
- Deje la casilla en blanco si ese día no ha iniciado el ejercicio.
- Si ha de realizar los ejercicios varias veces al día, añada tantos signos como veces al día los haga.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEM. 1							
SEM. 2							
SEM. 3							
SEM. 4							
SEM. 5							
SEM. 6							
SEM. 7							
SEM. 8							
SEM. 9							
SEM. 10							
SEM. 11							
SEM. 12							



## BIBLIOGRAFÍA

- Sánchez I, Ferrero A, Aguilar JJ, et al. Manual SERMEF de Rehabilitación y Medicina Física. Madrid: Editorial Médica Panamericana; 2008. p. 154-155.
- Vázquez J, Vázquez A, Solana MR, et al. Síndrome de dolor miofascial y puntos gatillo. Madrid: Enfoque editorial S.C; 2014. p. 87-133.
- Alemán JM, Alemán CM, Álvarez CE, et al. Manual de rehabilitación y medicina física. ISBN edición online: 978-84-09-00977-0; 2019. p. 293-296.

## AUTORES

- Carmen Candel Romero. Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Hospital de Sagunto.
- Ángeles Forner Cordero. Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Hospital de Sagunto.
- Genoveva Sánchez-Ponce. Médico Especialista en Medicina Física y Rehabilitación. Hospital Arnau de Vilanova-Llíria. Valencia.

EDICIÓN: 2021

ISBN: 978-84-09-33587-9