



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.





ESTIRAMIENTOS DEL MÚSCULO PSOAS-ILÍACO

OBJETIVO:

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

MATERIAL NECESARIO:

Colchoneta o esterilla, una silla sin ruedas.

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.

ESTIRAMIENTOS

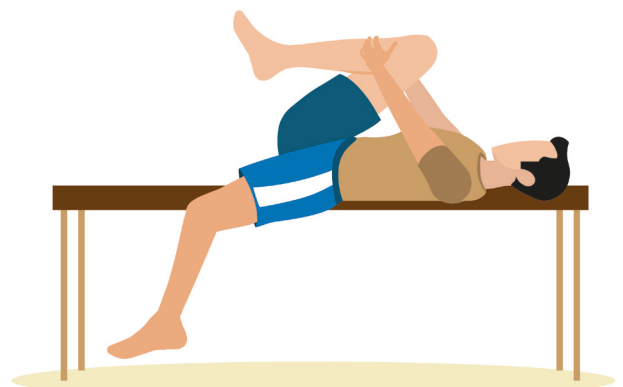


1-Estiramientos en supino

Opción A - Tumbado boca arriba, flexione la cadera y la rodilla llevando la rodilla hacia el pecho con ayuda de las manos. Mantenga la pierna contraria bien estirada contra el suelo.



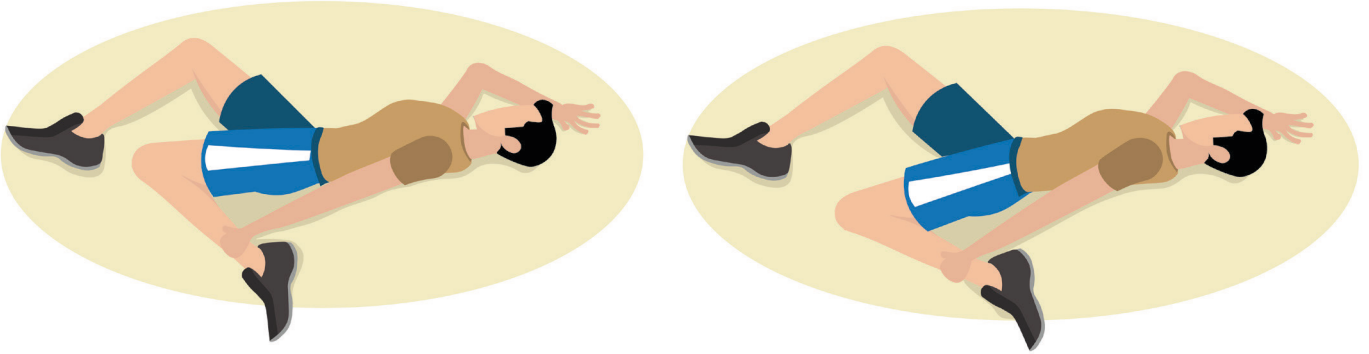
Opción B avanzado - Tumbado al borde de una cama, deje la pierna a estirar colgando mientras mantiene la pierna contraria flexionada.





2-Estiramientos en decúbito lateral

Tumbado de lado, doble la rodilla con ayuda de la mano. Debe llevar el pie hacia el glúteo y el muslo hacia atrás. La espalda debe permanecer alineada sin aumentar la curva lumbar.

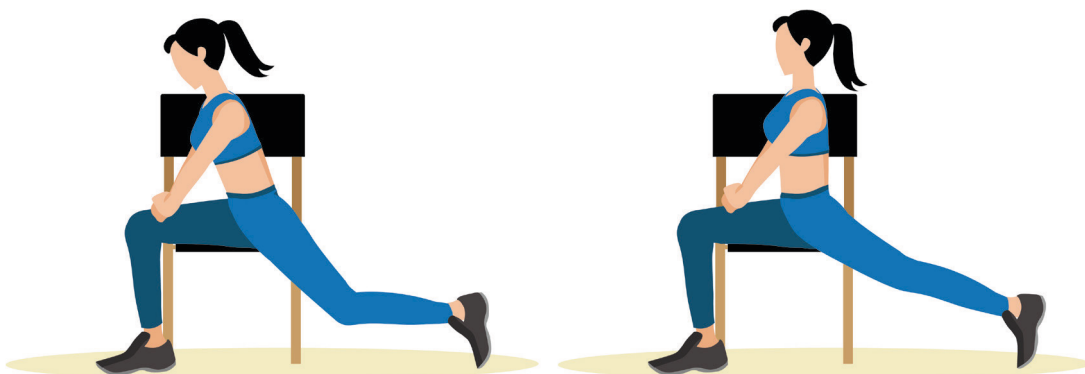


3-Estiramientos de pie o en silla

Opción A - Mantenga el cuerpo recto. Apoye la rodilla de la pierna a estirar en el suelo y la rodilla contraria flexionada alineada con el tobillo. Descienda el cuerpo progresivamente manteniendo la alineación rodilla-tobillo.



Opción B - Sentado sobre una pierna en el borde de una silla, deje la pierna a estirar por fuera. Mientras intenta estirar la rodilla, debe llevar la espalda a la posición vertical progresivamente.





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: 978-84-09-33555-8