


DATOS


FECHA / / '

Nombre y Apellidos:

Características:

PAUTA DE EJERCICIOS PREVENTIVOS

1- Realizar círculos con el pie. 30 segundos hacia un lado y 30 hacia el otro.  (1 min)

2- Flexionar y extender tobillo. Alternando posiciones, y manteniéndolo 2-3 segundos cada vez.  (1 min)

3- Doblar rodilla hacia atrás, con presión moderada. 3-4 segundos alternando cada pierna. (2 min)



4- Realizar el mismo ejercicio anteriormente descrito, pero doblando las rodillas hacia delante. (2 min)



5- En posición levantada, subir y bajar talones (de puntillas). Aguantar la posición 2-3 segundos. (2 min)



6- En posición de sentado, estirar las rodillas hasta tener las piernas en recto, paralelas al suelo. Mantener la contracción unos 3-4 segundos. (2min)



CONSIDERACIONES

Hemos planteado una pequeña tabla de ejercicios que **favorecen el retorno venoso**. Debido a su **simplicidad y a su corta duración** (10min), se convierten en una **forma efectiva y práctica** de mantener unas **piernas sanas** sin que altere demasiado nuestra **actividad diaria habitual**.

La **constancia** es el punto clave en este tipo de ejercicios, ya que al no forzar demasiado el organismo tenemos que **conseguir un hábito**, para que resulten eficaces.

Es recomendable realizarlos 3 veces al día. No es indispensable hacerlos en la posición que indican las imágenes, es preferible encontrar una posición cómoda o adaptarla al lugar donde nos encontremos. Un ejemplo sería:

1. Por la mañana, al despertarnos: realizar los ejercicios en la cama.
2. En la oficina, aprovechar un hueco y realizarlos sentados en la silla, en el baño, etc.
3. Por la noche, en casa podemos hacerlos en la cama también o de pie.

Encontrar **tiempo para dedicarnos a nosotros mismos** a lo largo del día, va a favorecer también que **luchemos contra el estrés y la tensión** de una manera más eficaz.

*Si tiene alguna duda o molestia, consulte con su fisioterapeuta.

PRESUPUESTO

- Consejo fisioterápico.

Gratuito