

Precauciones

Junto a cada dibujo hay notas sobre las precauciones que debe tomar.

Equilibrio. Siempre tenga cuidado de mantener el equilibrio. Apóyese en un objeto estable (por ejemplo, una silla, baranda, pared o mueble) cuando haga este ejercicio.

Cirugía de las articulaciones. Si hace poco se sometió a cirugía de las articulaciones, consulte a su médico antes de hacer este ejercicio.

Calambres musculares. Deje este ejercicio si le produce calambres musculares.

Osteoporosis. Si tiene osteoporosis o una fractura de compresión en la espalda, consulte con su médico antes de hacer este ejercicio.

Realice un calentamiento antes de hacer los ejercicios de estiramiento

A continuación dos sugerencias para el calentamiento:

1. Camine lentamente de 3 a 5 minutos.
2. Marche en su sitio de 3 a 5 minutos.

Marcha

PRECAUCIONES: CIRUGÍA EN LAS ARTICULACIONES, EQUILIBRIO

- Póngase de pie asiéndose de un barandal o del respaldo de una silla.
- Si lo necesita, apóyese en dos sillas.
- Levante las rodillas alternadamente como si marchara, pero sin avanzar.
- Marche en su sitio de 3 a 5 minutos.
- Intente gradualmente levantar más las rodillas o marchar más rápidamente cuando esté por terminar.



Ejercicios de estiramiento claves que debe hacer antes y después de caminar

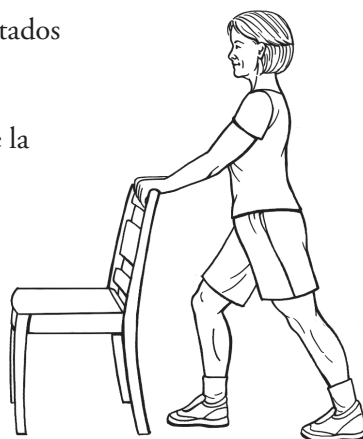
Antes de caminar, estire los músculos de las pantorrillas, parte trasera de los muslos, flexores de cadera, cuádriceps y bandas iliotibiales. Si le preocupa perder el equilibrio, haga la versión sentada del ejercicio. A continuación algunos consejos adicionales sobre el estiramiento:

- Solo estírese hasta que sienta tensión y entonces sostenga la posición sin moverse.
- Estírese suavemente pero sin detenerse. No rebote.
- No deje de hacer los ejercicios de estiramiento en ambos lados: derecho e izquierdo.
- Respire con naturalidad mientras sostiene la posición de estiramiento. No retenga la respiración.

1. Estiramiento de los músculos de las pantorrillas.

PRECAUCIONES: CIRUGÍA EN LAS ARTICULACIONES, EQUILIBRIO

- Apóyese en una pared, árbol o silla.
- Ponga el pie derecho atrás, con los dedos del pie orientados hacia adelante.
- Flexione ligeramente la rodilla izquierda, sin dejar que la rodilla sobrepase los dedos del pie.
- Mantenga la cabeza en alto y la espalda recta.
- Presione el talón derecho contra el piso.
- Sostenga y repita con la pierna izquierda.



2. Estiramiento del muslo – Parado

PRECAUCIONES: CALAMBRES MUSCULARES, EQUILIBRIO

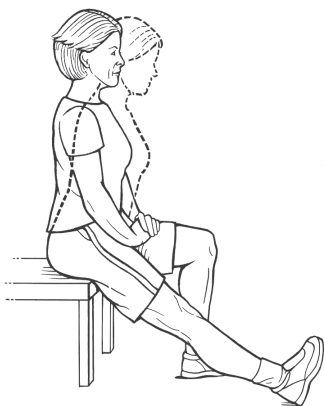
- Apóyese en un barandal o pared, ponga la pierna derecha sobre una superficie ligeramente elevada, como una grada o la acera.
- Mantenga las caderas orientadas hacia adelante y flexione la rodilla izquierda.
- Lentamente flexione más la rodilla izquierda hasta que sienta una ligera tensión o estiramiento en la parte trasera del muslo derecho.
- Para estirarse un poco más, inclínese ligeramente desde las caderas, manteniendo recta la espalda.
- Sostenga y repita con la otra pierna.



Sentado (si le preocupa perder el equilibrio)

PRECAUCIÓN: CALAMBRES MUSCULARES

- Siéntese al borde de una banca, silla u otra superficie baja y firme.
- Estire la pierna derecha con los dedos apuntando hacia arriba y ponga las manos sobre el muslo izquierdo.
- Mantenga plano el pie izquierdo sobre el piso.
- Con la espalda recta, inclínese ligeramente hacia adelante desde las caderas, hasta que sienta un estirón en la parte posterior del muslo derecho.
- Mueva el pie derecho hacia atrás, apuntando con los dedos hacia arriba.
- Es posible que sienta un estirón con solo enderezar la espalda.
- Sostenga y repita con la pierna izquierda.



3. Estiramiento de los flexores de cadera y cuádriceps – Parado

PRECAUCIONES: CIRUGÍA EN LAS ARTICULACIONES, EQUILIBRIO

- Dé un paso hacia adelante con el pie izquierdo y mantenga flexionada la rodilla derecha.
- Apriete los glúteos.
- Sentirá un estirón al frente de la cadera derecha y muslo superior.
- Sostenga y repita con la pierna izquierda.

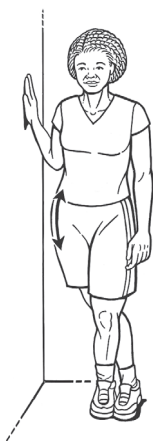


Sentado (si le preocupa perder el equilibrio)

PRECAUCIÓN: CIRUGÍA EN LAS ARTICULACIONES

- Siéntese de un lado sobre una silla, banca u otra superficie baja y firme.
- Lentamente mueva la pierna derecha hasta que quede detrás del tronco.
- Apriete los glúteos.
- Sentirá un estirón al frente de la cadera derecha y muslo superior.
- Siéntese al lado contrario.
- Repita con la pierna izquierda.





4. Estiramiento de las bandas iliotibiales

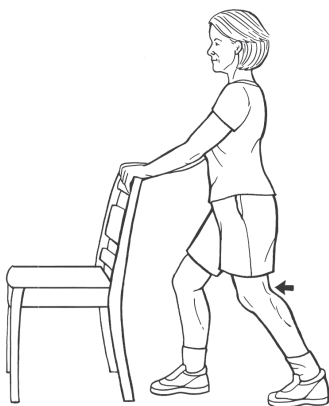
PRECAUCIONES: CIRUGÍA EN LAS ARTICULACIONES, EQUILIBRIO

- Párese con la cadera derecha a menos de un pie (unos 30 cm.) de distancia de la pared.
- Cruce la pierna izquierda por delante, pero no ponga peso en ella, y apóyese con la mano derecha en la pared. Mantenga ambas rodillas ligeramente flexionadas.
- Inclínese hacia la pared con la cadera derecha hasta que sienta un estirón en la parte externa de la cadera derecha.
- Dese vuelta y repita con el otro costado.

Estiramientos adicionales que tal vez quiera probar

Estiramiento de la pantorrilla con la pierna flexionada

PRECAUCIONES: CIRUGÍA EN LAS ARTICULACIONES, EQUILIBRIO



- Apóyese contra una pared, árbol o silla.
- Dé un paso hacia atrás con el pie derecho, con los dedos hacia adelante.
- Flexione ligeramente la rodilla izquierda, sin dejar que sobrepase los dedos.
- Flexione ligeramente la rodilla derecha.
- Mantenga la cabeza en alto y la espalda recta.
- Presione el talón del pie derecho contra el piso.
- Sostenga y repita con la pierna izquierda.

Estiramiento de la parte frontal de las pantorrillas y los dedos de los pies

PRECAUCIONES: CIRUGÍA EN LAS ARTICULACIONES, EQUILIBRIO

- Apóyese contra una pared, árbol o silla.
- Flexione ligeramente la rodilla izquierda, sin que esta sobrepase los dedos del pie.
- Coloque la pierna derecha hacia atrás, con los dedos apuntando hacia atrás.
- Mantenga la cabeza en alto y la espalda recta.
- Presione ligeramente la parte frontal del pie que tiene detrás y baje la pierna hacia el piso.
- Sostenga y luego repita con la pierna izquierda.



Ejercicios de fortalecimiento para caminar

Haga estos ejercicios tres veces por semana para ayudarlo a fortalecer los músculos y articulaciones que usa al caminar. Empiece con 5 a 10 repeticiones a cada lado; aumente hasta un máximo de 30 repeticiones. Al igual que con los ejercicios de estiramiento, si le preocupa el equilibrio, y hay una versión sentada, haga esa. Si tiene dolor severo y persistente en rodillas, tobillos o caderas, consulte con su proveedor de servicios de salud para que le haga recomendaciones específicas de ejercicios. A continuación más consejos:

- No deje de hacer cada ejercicio con ambos lados.
- Vaya despacio y haga cada movimiento de manera controlada.
- Respire naturalmente. ¡No detenga la respiración!
- Si el dolor aumenta y dura más de dos horas después de concluido el ejercicio, haga menos repeticiones la próxima vez.

Levantamiento de pierna hacia atrás – Parado

PRECAUCIONES: CIRUGÍA EN LAS ARTICULACIONES, EQUILIBRIO

- Apóyese en un mueble, mesa, baranda o pared.
- Párese erguido, levante el pie derecho y llévelo hacia atrás (mantenga doblado el tobillo) hasta que solo los dedos del pie derecho estén sobre el piso. Luego lleve el pie hacia delante otra vez.
- Mantenga recta la pierna derecha mientras la mueve hacia adelante y atrás.
- Párese erguido y no se incline, de modo que el movimiento salga de las caderas y sienta que los músculos se tensan en los glúteos.
- Solo toque el piso con los dedos del pie entre repeticiones.
- Repita con el pie izquierdo.
- Haga 5 repeticiones por lado para empezar, y aumente hasta un máximo de 30 de cada lado.



Levantamiento de talón y dedos – Parado

PRECAUCIONES: CIRUGÍA EN LAS ARTICULACIONES, EQUILIBRIO, CALAMBRES MUSCULARES

- Apóyese en un mueble, mesa, baranda o pared.
- Descalzo, levante los dedos del pie, manteniendo los talones en el piso.
- Sostenga durante 5 segundos.
- Bájelos lentamente.
- Levante los talones, manteniendo los dedos sobre el piso.
- Sostenga durante 5 segundos.
- Bájelos lentamente.
- Haga 5 repeticiones para empezar, hasta un máximo de 30.
- Es más fácil hacer ambas piernas a la vez. Si le duelen mucho los pies, póngase zapatos o haga este ejercicio sentado.



Sentado (si le preocupa el equilibrio)

PRECAUCIONES: CIRUGÍA EN LAS ARTICULACIONES, EQUILIBRIO, CALAMBRES MUSCULARES

- Siéntese, con o sin zapatos.
- Levante los dedos del pie, manteniendo los talones en el piso.
- Sostenga durante 5 segundos.
- Bájelos lentamente.
- Levante los talones, manteniendo los dedos en el piso.
- Sostenga durante 5 segundos.
- Bájelos lentamente.
- Haga 5 repeticiones para empezar, hasta un máximo de 30 veces.
- Es más fácil hacer ambas piernas a la vez.

Ejercicio básico para fortalecer los cuádriceps – Parado

PRECAUCIÓN: EQUILIBRIO

- Apóyese en un mueble, barandal o pared.
- Párese sobre el pie derecho, manteniendo la rodilla derecha ligeramente flexionada.
- Adelante la pierna izquierda para elevarla ligeramente del piso. Antes de hacerlo, tense los músculos de la parte superior del muslo izquierdo.
- Haga 5 repeticiones para empezar, hasta un máximo de 30.
- Repita parado sobre el pie izquierdo y levantando la pierna derecha.



Sentado (si le preocupa el equilibrio)

PRECAUCIÓN: NINGUNA

- Siéntese al borde de una silla y extienda la pierna derecha frente a usted, apoyada en el piso.
- Tense los músculos de la parte superior del muslo derecho al empujar ligeramente la rodilla derecha hacia el piso.
- Sostenga durante 5 segundos.
- Haga 5 repeticiones para empezar, hasta un máximo de 30.
- Repita con la pierna izquierda.



Ejercicio adicional para fortalecer los cuádriceps – Acostado de espaldas

PRECAUCIÓN: OSTEOPOROSIS

- Flexione la rodilla izquierda y coloque el pie izquierdo con la planta plana sobre la cama.
- Apriete el músculo sobre la rodilla derecha y doble el tobillo derecho.
- Levante la pierna derecha un poco, sin sobrepasar la rodilla izquierda.
- Sostenga durante 5 segundos.
- Bájela lentamente.
- Haga 5 repeticiones para empezar, hasta un máximo de 30.
- Repita con la pierna izquierda.



Si puede hacer este ejercicio 30 veces por lado, con facilidad y sin dolor, puede sujetarse una pesa de 1 a 2 libras (1/2 - 1 kilo) en cada tobillo y hacer el ejercicio tal como se describe. Empiece despacio y al principio haga 5 repeticiones. Aumente hasta un máximo de 30 repeticiones por pierna.

Mini sentadillas – Parado

PRECAUCIÓN: EQUILIBRIO (DETÉNGASE SI ESTE EJERCICIO LE CAUSA DOLOR EN LAS RODILLAS)

- Apóyese en un mueble, barandal o pared.
- Párese erguido, separe los pies a la misma distancia que las caderas.
- Gire los pies ligeramente hacia afuera.
- Apriete los glúteos.
- Flexione las rodillas lentamente para bajar el cuerpo solo un poco.
- Mantenga los pies en el piso y no permita que las rodillas sobrepasen los dedos de los pies.
- Sostenga durante 5 segundos.
- Haga 5 repeticiones para empezar, hasta un máximo de 30.

