

Rehabilitación



Ejercicios sugeridos para articulaciones

Ejercicios progresivos para articulaciones de **rodillas, tobillo y codo**, enfocados a rango de **moción, fortaleza, propiocepción, rotación y extensión**

Información: Federación de Hemofilia de la República Mexicana

Este material ofrece una descripción de ejercicios **cuyo objetivo es contrarrestar el efecto a largo plazo de hemorragias articulares y musculares, así como la tendencia desarrollar posturas anormales.**

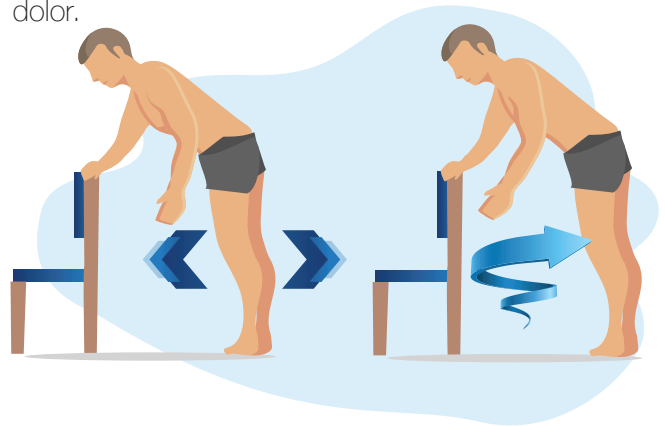
Éstos de ninguna manera constituyen los únicos ejercicios que puedes realizarse, pero se han seleccionado para objetivos específicos y porque pueden realizarse de manera relativamente segura, con equipo mínimo y poca supervisión.

MIEMBROS INFERIORES

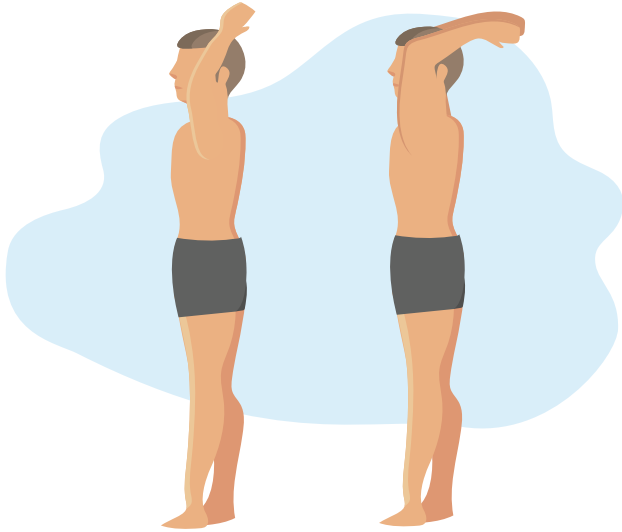
HOMBRO. EJERCICIOS PENDULARES

- Recargado sobre una mesa del lado externo con el brazo izquierdo se inclina el cuerpo e inicia movimientos pendulares del brazo derecho sin realizar ninguna fuerza de adelante hacia atrás.

En la misma posición de lado haciendo círculos a la derecha y después círculos a la izquierda posteriormente cambiar de brazo, realizando **20 repeticiones de cada uno.** Realizarlos a tolerancia sin ocasionar dolor.



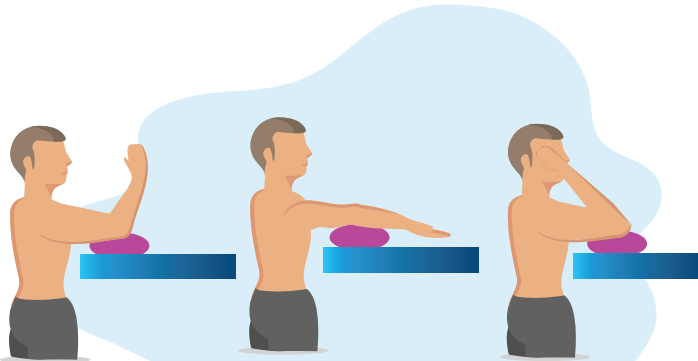
- **De Pie en Posición Erguida** vamos a tratar de subir el brazo hacia el techo, lo vamos a flexionar tratando de tocar la espalda y vamos a subirlo lentamente hacia el techo. Lo vamos a realizar en ambos brazos. Las repeticiones serán a tolerancia, aumentando gradualmente hasta llegar a las **20 repeticiones**.



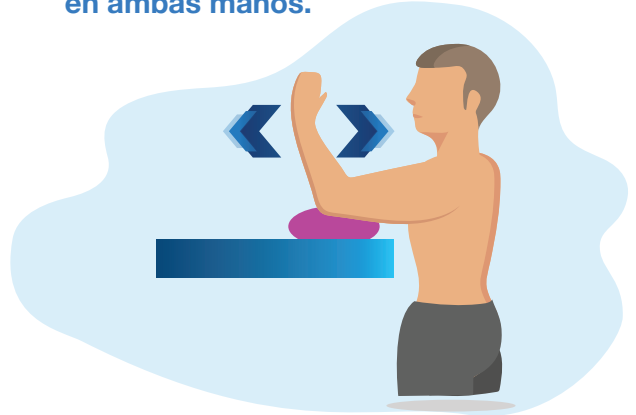
CODO. EJERCICIOS PENDULARES

Material: Una mesa, una almohada chica o una Toalla y polainas.

- Se coloca una almohada en la mesa para descansar el codo, vamos a realizar movimientos de Flexión y extensión tratando de estirarlo y doblarlo al máximo, realizar a tolerancia en ambos brazos. Si quieres fortalecer agregar peso **20 repeticiones**.



- De igual forma con el codo flexionado (doblado) a 90 grados mover la mano girándola a la derecha y a la izquierda **20 repeticiones a tolerancia en ambas manos**.



Fortalecimiento

Para fortalecer vamos a utilizar una mancuerna o pueden fabricar una botella con piedras, arroz o frijoles para que haga peso.

MIEMBROS INFERIORES

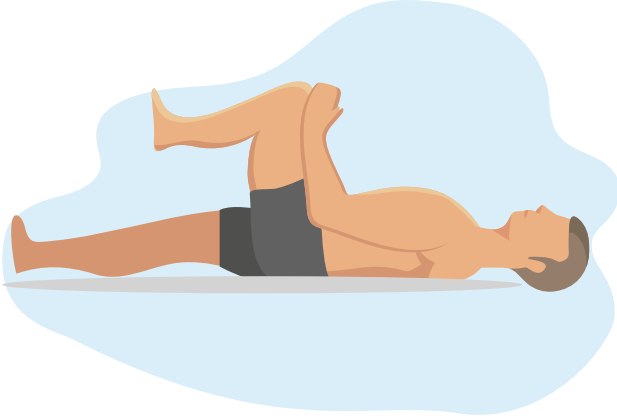
Cadera, rodilla y Tobillo

(**Material:** Necesitamos una toalla, tapete, Ligas, toalla y pelota o almohada venda)

- **Parado:** doblar la una rodilla hacia el abdomen lo más que se pueda **sostenerlo 20 segundos** y bajarlo subiendo posteriormente la pierna contraria.



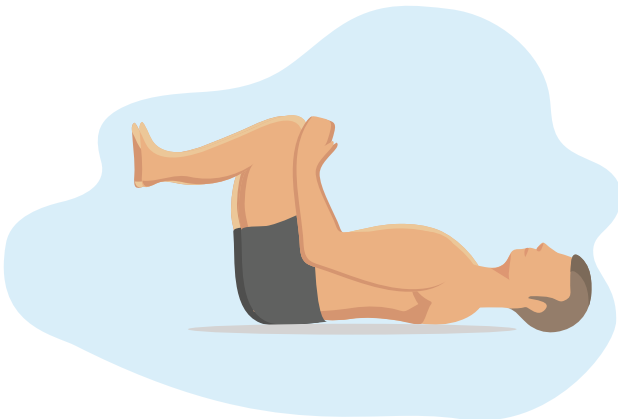
- **Acostado boca arriba:** doblar la rodilla hasta el abdomen **sostenerlo 20 segundos/ 3 repeticiones** con una pierna bajarla, posteriormente con la otra.



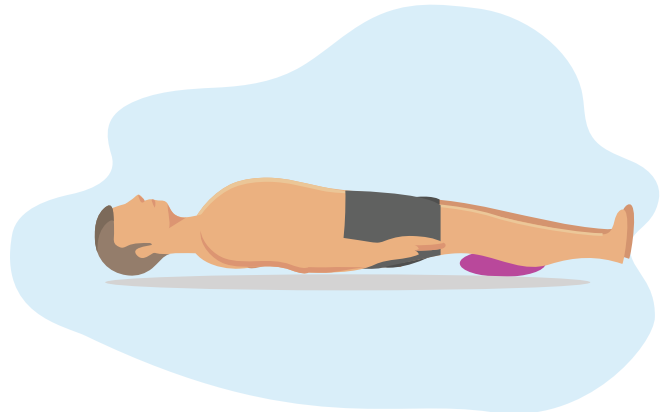
- **Sentado:** Estirar las rodillas lo más posible, hasta lograr ponerlas rectas durante 20 segundos, descansamos. Las repeticiones serán a tolerancia, aumentando gradualmente hasta llegar a las **20 repeticiones a tolerancia**



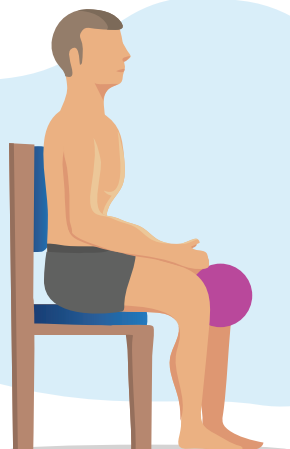
- **Acostado boca arriba:** En la misma posición, llevar ambas piernas al abdomen **sostenerlo 20 segundos / 3 repeticiones**



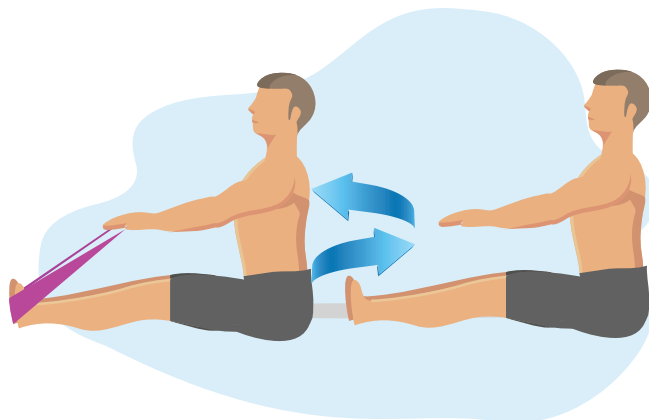
- **Acostado boca arriba:** Acostarse de espaldas con un objeto cilíndrico bajo la rodilla, hacer fuerza sobre el muslo, vamos extender la rodilla y a levantar el talón, mantener por 20 segundos y relajar, repetir en ambas piernas. **Sostenerlo 20 segundos, repetir este ejercicio a tolerancia**



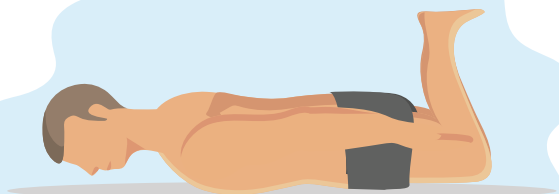
● **Sentado:** Nos vamos a sentar y en medio de las dos piernas vamos a colocar una pelota, la cual vamos a presionar por **20 segundos** con ambas piernas, relajamos. Las repeticiones serán a tolerancia, aumentando gradualmente hasta llegar a las **20 segundos, repetir este ejercicio a tolerancia**



● **Sentado:** Con ayuda de una liga o una venda, lo vamos a colocar en medio de la planta del pie y la vamos a estirar con ambas manos, vamos a realizar movimientos de tobillo hacia arriba y hacia abajo. Y posteriormente hacia los lados, lo realizaremos en ambos tobillos. Las repeticiones serán a tolerancia, Aumentando gradualmente hasta llegar a la **20 repeticiones a tolerancia**



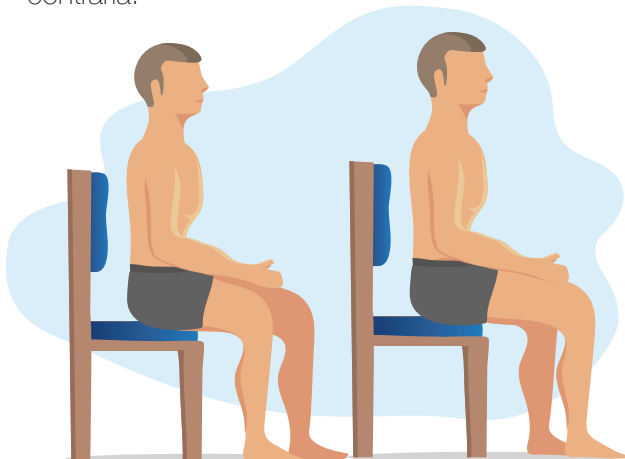
● **Acostado boca abajo:** flexionar la rodilla y tratar que el talón toque los glúteos, y bajar lentamente, repetir en ambas piernas. Las repeticiones serán a tolerancia, aumentando gradualmente hasta llegar a las **sostenerlo 20 repeticiones**



● **Espalda contra la pared y los pies separados:** nos vamos a deslizar hacia abajo lentamente, manteniendo las rodillas alineadas sin levantar los talones del piso y sostenemos a tolerancia, subimos lentamente. Las repeticiones serán a tolerancia, Aumentando gradualmente hasta llegar a las **sostenerlo 20 repeticiones**



- **Sentado:** Nos vamos a colocar sentados en una silla, con las rodillas flexionadas y los pies sobre el suelo. Vamos a deslizar el pie derecho hacia atrás, lo más que se pueda, **es importante mantener el talón pegado al piso, sostenemos a tolerancia y relajamos.** Repetimos con la pierna contraria.



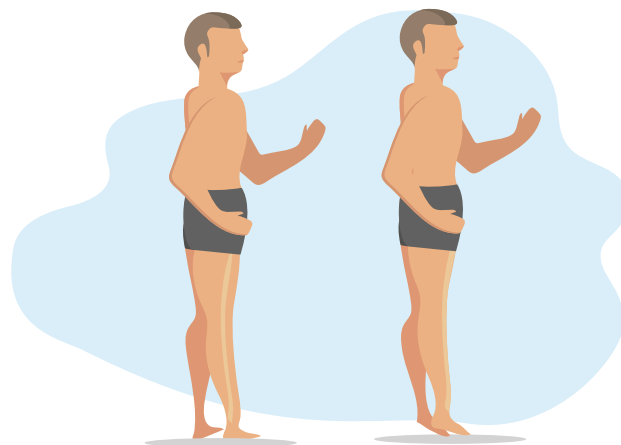
- **Sentado:** con las rodillas flexionadas, vamos a colocar una pesa o mancuerna en el tobillo, estiramos la pierna lentamente y sostenemos **20 segundos**, bajamos lentamente y repetimos con la pierna contraria. Las repeticiones serán a tolerancia, aumentando gradualmente hasta llegar a las **20 repeticiones**



- **Sentado:** Sentado sobre la silla, con la espalda recargada sobre el respaldo, nos vamos a apoyar sobre la silla, llevaremos la pierna hacia arriba lo más que se pueda flexionada y regresamos a la posición inicial, y repetimos con la pierna contraria. **Recuerda que todos los ejercicios son a tolerancia, sin ocasionar dolor.**



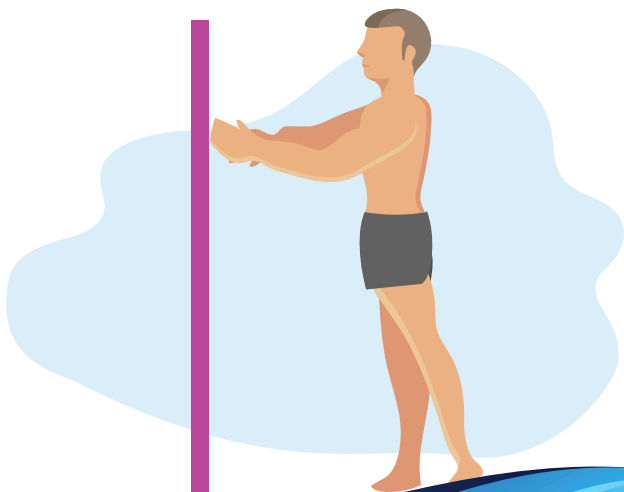
- **Caminar de puntas por 10 minutos**
Caminar de talones por 10 minutos



- **Pararse sobre una pierna:** mantener el equilibrio a tolerancia, cambiamos de pierna. Las repeticiones serán a tolerancia, aumentando gradualmente hasta llegar a las **20 repeticiones**



- **Frente a una pared:** con los codos extendidos las manos sobre la pared a la altura de los hombros. Colocar una pierna ligeramente hacia atrás con el talón pegado hacia el suelo manteniendo la rodilla extendida vamos a sostener **20 segundos**, descansamos y cambiamos de pierna, Las repeticiones serán a tolerancia, aumentando gradualmente hasta llegar a las **20 repeticiones**



FHRM
Federación de Hemofilia de la República Mexicana, A.C.

DR Francisco J. Gonzalez Martínez

Médico Especialista en Rehabilitación Asesor FHRM

LTF. Cecilia Gallardo Pérez

Av. Municipio Libre 62, Portales Nte. Cp. 03300 CDMX
Tel: 01(55) 56743697 contacto@hemofilia.org.mx