

Recuperación de Reemplazo de Articulación: Ejemplo de Ejercicios para la Cadera: Ejercicios de Levantamiento de talón en Posición Parada

Ser activo te mantendrá fuerte antes y después del reemplazo de articulación. Los ejercicios de levantamiento de talones en posición parada fortalecen los músculos de la cadera y rodilla permitiendo que hagas más.

Trata hacer un Levantamiento de Talones en posición Parada ahora.

Paso 1. Usa una silla para apoyarte. Distribuye tu peso igualmente en las dos piernas.

Paso 2. Con cuidado párate de puntas levantando tus talones del suelo.

Paso 3. Manteniendo los músculos de los glúteos apretados y las rodillas rectas.

Paso 4. Lentamente baja los talones hacia el suelo. Haz 15 repeticiones y después repite otras 15.

Probemos de nuevo. Apoyado en una silla distribuye el peso igualmente en las dos piernas. Con cuidado párate de puntas levantando tus talones del suelo. Mantén los músculos de los glúteos apretados y las rodillas rectas. Lentamente baja los talones hacia el suelo. Haz 15 repeticiones, descansa, repite otras 15.

Para aprovechar el máximo de este ejercicio, sigue las instrucciones de tu Fisioterapeuta. Si tuvieras dudas sobre la manera de hacer este ejercicio o cómo sientes los músculos antes, durante o después - consulta a tu fisioterapeuta.