

# Paso a Paso: Rodándote para Meterte a la Cama (Cuidado de la Cadera)

Rodándote para Meterte a la Cama. Siéntate en la cama y coloca una almohada entre tus piernas.

Asegúrate que la pierna y cadera lesionadas están encima de la almohada. Con cuidado acuéstate de lado, manteniendo la almohada entre las piernas.

Coloca tu mano en el colchón y dobla las dos piernas. Lentamente empuja el colchón y ruédate de espaldas.

Con cuidado coloca las manos a los lados. Endereza las piernas.

El contenido de éste sitio web/video es únicamente informativo. Nada contenido en éste sitio web/video pretende sustituir al consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Si tienes alguna preocupación o duda relacionada con tu salud, debes buscar consejo de tu doctor o profesionales médicos calificados. Nunca debes ignorar la importancia del consejo médico debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video. Nunca debes retrasar tratamiento a consejo médico para una condición de salud debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video.