

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

Rodándote para Levantarte de la Cama. Acostado de espaldas, coloca una almohada entre tus piernas. Dobra las rodillas para que tus pies estén planos sobre la cama.

Cruza los dos brazos sobre tu pecho. Ruédate de lado, asegurándote que la pierna o cadera no lastimada esté en la parte inferior.

Coloca una mano en el colchón y endereza las piernas con tus pies cerca de la orilla del colchón.

Con cuidado empújate usando la mano que está en la cama. Mueve las piernas al lado de la cama. Siéntate derecho.

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.