

Programa de Ejercicio para un Esquince de Tobillo

Si tienes el síndrome de la banda IT, ejercitándote en casa ayudas a reducir el dolor y mejorar la función de tu rodilla.

Este programa tiene 5 ejercicios: Estiramiento de Banda Iliotibial Parado, Pliegue Hacia Adelante con Piernas Cruzadas, Abducción de Cadera Acostado de Lado, Conchas y Pasos Laterales.

Empieza cada ejercicio lentamente. Es normal tener algo de molestia, pero debes parar con cualquier ejercicio que provoque dolor.

Empecemos.

Para hacer estiramientos de cuádriceps de pie: Descansa las manos en el respaldo de una silla, mesa o repisa para equilibrio. Cruza una pierna detrás de la otra.

Inclínate hacia un lado, lejos de la pierna trasera, hasta que sientas un estiramiento en la parte exterior de la cadera.

Mantén la posición de 15 a 30 segundos, relájate.

Repite 3 veces, luego cambia de lado.

Para hacer pliegues hacia adelante con las piernas cruzadas: Párate con los pies juntos.

Luego, cruza una pierna sobre la otra.

Estira las manos hacia abajo hasta que sientas un estiramiento en la pierna trasera.

Mantén la posición de 15 a 30 segundos, después relájate.

Repite 3 veces. Cambia de lado.

Para hacer la abducción de cadera acostado de lado: Acuéstate de lado en el suelo con la pierna de arriba estirada y la rodilla inferior flexionada.

Levanta la pierna superior unas 6 a 8 pulgadas. Mantén la pierna superior y la cadera rectas. No ruedes de regreso sobre tu cadera.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips[®]

Programa de Ejercicio para un Esquince de Tobillo

Mantén por 5 segundos después baja la pierna.

Repite 10 veces, luego cambia de lado.

Para hacer conchas: Acuéstate de lado y dobla ambas rodillas.

Con los pies juntos, levanta la rodilla superior para separar las rodillas.

Regresa lentamente la rodilla hacia abajo.

Repite 10 veces. Cambia de lado.

Para hacer pasos laterales: Párate con los pies separados a la altura de las caderas y los dedos de los pies hacia adelante. Mantén las rodillas ligeramente flexionadas.

Da un paso lateral con un pie. Luego, junta los pies dando un paso con el otro pie.

Da 10 pasos en la misma dirección. Luego da 10 pasos en la dirección opuesta.

Repite 3 veces.

Habla con tu médico o fisioterapeuta sobre estos ejercicios y otros para restaurar la función de tu rodilla.