

Cómo Hacer Bombas de tobillo

Las bombas de tobillo ayudan a prevenir los coágulos al mantener la circulación de sangre en sus piernas. Aunque los ejercicios de bombas de tobillos sean sencillos, son muy importantes. Aquí explicamos como se hacen.

Empiece acostándose o sentándose en una cama firme con los dos pies enfrente de usted. Puede también hacerlos en el suelo. Apunte los pies hacia las rodillas, lo más que sea posible. Ahora, apunte los pies lo más alejado posible del cuerpo.

Eso es todo. Siga alternando apuntando y flexionando los pies en cada dirección lo más que le sea posible.

Siga haciéndolo por unos 2 o 3 minutos. Y repita el ejercicio de 2 a 3 veces cada hora.

Anticipe que tendrá algo de molestia...pero deje de hacer el ejercicio si tiene aumento de dolor.