



Asociación Regional Murciana
de Hemofilia

EJERCICIO FÍSICO

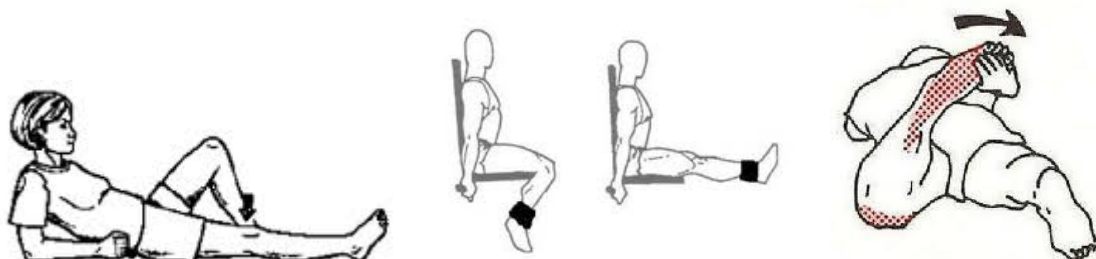


¡Hay que motivarse!



EJERCICIOS PARA MIEMBROS INFERIORES

MOVILIDAD DE RODILLA.



Nivel I: Este ejercicio puede comenzar tan pronto como la hemorragia haya cesado.

Tumbado con las piernas extendidas. Doblar la cadera y rodilla con el fin de acercarlas al cuerpo, después estirarlas. Repetir varias veces.

Tratar de doblar la rodilla cada vez un poco más.

Nivel II: Sentado en una silla. Entonces estirar la pierna tanto como sea posible.

Tratar de estirar un poco más cada vez.

Si fuese necesario sostener el peso de la pierna afectada con la sana, como ayuda.

Nivel III: Nota: Si la persona tiene dificultad para permanecer tumbado boca abajo, puede ser necesario poner una almohada bajo la cintura, así la cadera estará más confortable.

Tumbado boca abajo. Doblar la rodilla y tratar de tocar los glúteos con el talón. Ayudar con una mano si es necesario. Luego, estirar la pierna todo lo posible.

FUERZA



Nivel I: Este ejercicio puede realizarse tan pronto como la hemorragia haya cesado.



Tumbado boca arriba con un rulo bajo la rodilla. Contraer el músculo apretando la rodilla contra el rulo y estirando la pierna. Mantener durante unos segundos y relajar. Repetir hasta que el músculo se encuentre fatigado.

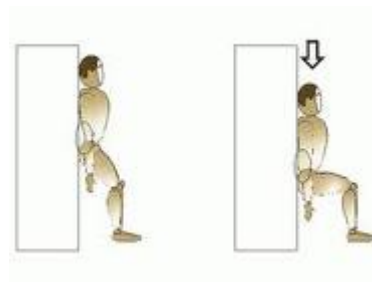
Nivel II: Sentado en una silla, extender la rodilla alejando el pie del suelo tanto como sea posible. Repetir hasta que el músculo se sienta fatigado.

Si el muslo tiene mucha fuerza realizar con un peso en el tobillo.

Nivel III: Sentado en una silla con un cojín entre las piernas apretar con las dos rodillas hasta que los muslos se noten cansados. Repetir varias veces.

Nivel IV: Tumbado boca arriba con un rulo bajo la rodilla. Colocar un peso en el tobillo.

Extender la rodilla, mantener durante unos segundos y relajar lentamente. Repetir hasta que se produzca fatiga.



Nivel V: En posición de pie. Bajar flexionando las rodillas soportando el peso sobre ambas piernas sin que cause dolor.

Bajar hasta el máximo que permitan las rodillas y los tobillos. Mantener unos segundos y volver a la posición inicial.

Nivel VI: De pie con la espalda apoyada en la pared y pies separados de ella.

Bajar despacio apoyándose en la pared flexionando las rodillas. Ir despacio y parar si aparece dolor. Mantener la posición unos segundos y volver a la posición inicial.

Nivel VII: Nota: Si este ejercicio causa dolor, ir atrás unos niveles para aumentar primero la fuerza muscular.

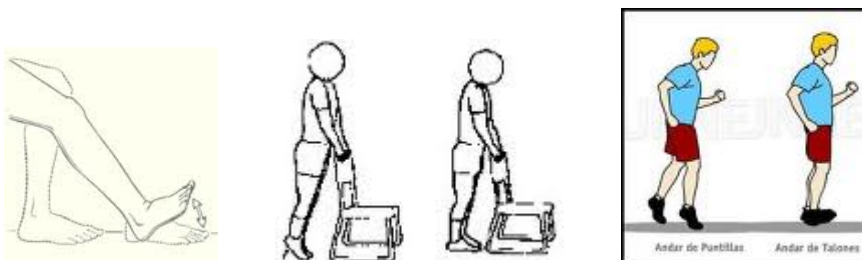
Subir un escalón con la pierna afectada. Poner sobre el escalón la pierna afectada, hacer fuerza y subir después la pierna sana, hasta tener las dos piernas sobre el escalón. Repetir hasta que la pierna está cansada.



Nivel VIII: Bajar un escalón. Bajar con la pierna fuerte primero, dejando arriba la pierna afectada. Bajar el cuerpo gradualmente hasta que la pierna fuerte toque el suelo, luego volver arriba. Repetir hasta que la pierna se fatigue.

Nota: Los ejercicios de los niveles VII, VIII y IX deben ser realizados con precaución. Si causan dolor, practicar los niveles 6 y 7 primero para aumentar la fuerza. Las personas que tienen muchas hemorragias en las rodillas nunca deben llegar a estos niveles de dificultad. Si el ejercicio causa dolor, volver atrás unos ejercicios para aumentar la fuerza primero.

EJERCICIOS PARA MIEMBROS INFERIORES: GEMELOS



Nivel I: Sentado en una silla con los pies apoyados en el suelo.

Levantar la punta de los pies del suelo y mantener durante unos segundos. Relajar.

Repetir hasta sentir los músculos de la pierna fatigados.

Después levantar los talones y mantener unos segundos. Repetir hasta sentir fatiga en los gemelos.

Nivel II: De pie con el peso repartido sobre ambos pies.

Ponerse de puntillas y mantenerse de pie sobre la punta de los pies durante unos segundos. Relajar.

Repetir varias veces, hasta que sentir los gemelos fatigados.

Nivel III: De pie. Caminar unos pasos sobre la punta de los pies. Después hacerlo sobre los talones.

Repetir varias veces hasta que los músculos se fatiguen. Aumentar unos pasos cada día.