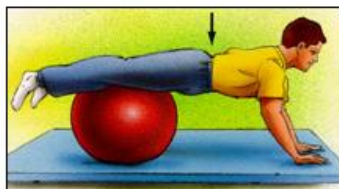




EJERCICIOS PARA MIEMBROS SUPERIORES

PROPIOCEPCIÓN



- **Nivel I:** No hacer este ejercicio si aparece dolor o crujidos en hombro, codo o muñeca.
Comenzar con las rodillas y manos apoyadas en el suelo o colchoneta (“a cuatro patas”)
Estirar una rodilla mientras se mantiene el equilibrio con la otra pierna y los dos brazos. Mantener esta posición durante 30 segundos y repetir con la otra pierna.
Repetir varias veces.
- **Nivel II:** Comenzar apoyados en una colchoneta a “cuatro patas”. Estirar el brazo sano y la pierna contraria, manteniendo el peso con el brazo afectado (si lo hubiera). Mantener el equilibrio durante 30 segundos. Volver a la posición inicial. Repetir hasta que el brazo afectado se sienta fatigado o dolorido.
- **Nivel III:** Sobre las manos y rodillas, manteniendo las dos manos sobre una superficie inestable, por ej. una almohada. Estirar una pierna mientras se mantiene el equilibrio con los brazos. Mantener durante 30 segundos. Volver a la posición inicial y repetir con la pierna contraria. Repetir hasta que los brazos se sientan cansados.
- **Nivel IV:** Sobre las rodillas y manos con ambas manos sobre una superficie inestable. Estirar el brazo sano y la pierna contraria y mantener la posición durante 30 segundos. Volver a la posición inicial. Repetir hasta sentir fatigado el brazo afectado.



- **Nivel V:** No comenzar hasta que el nivel IV se realice con facilidad. Sobre rodillas y manos, con las manos apoyadas sobre una superficie inestable. Estirar el brazo sano y la pierna contraria. Cerrar los ojos. Mantener el equilibrio durante 20 segundos y volver a la posición inicial.

EJERCICIOS PARA MIEMBROS INFERIORES

PROPIOCEPCIÓN



Nivel I: A la pata coja. Mantener el equilibrio de pie sobre la pierna afectada. Practicar hasta que el equilibrio puede ser mantenido durante 30 segundos.

Nivel II: Mantener el equilibrio sobre la pierna afectada con los ojos cerrados todo el tiempo posible.

Practicar hasta que el equilibrio puede ser mantenido durante 30 segundos.

Nivel III: Mantener el equilibrio sobre la pierna afectada estando apoyada en una superficie inestable (una almohada, un trozo de goma espuma, etc.)

Practicar hasta que el equilibrio puede ser mantenido durante 30 segundos.

Nivel IV: Mantener el equilibrio sobre la pierna afectada estado sobre una superficie inestable y con los ojos cerrados todo el tiempo posible.

Practicar hasta que se puede mantener el equilibrio durante 30 segundos.



Asociación Regional Murciana
de Hemofilia

C/ Lorca 139, bajo 3
30120 El Palmar (Murcia)
Telf: 968 88 66 50 / 968 88 45 76
www.hemofiliamur.com
asociacion@hemofiliamur.com