

EJERCICIOS DE PIE :



9. Caminar de puntillas y talones.



10. Dar patada al aire: hacia delante, hacia atrás y hacia el lado.



11. Flexionar los dedos del pie haciendo gesto de coger la pelota.

Si usted desea ampliar u obtener más información, pregunte a los médicos, fisioterapeutas y resto de miembros del equipo quienes, con mucho gusto, tratarán de aclarar sus dudas.

El teléfono de contacto con nuestra Unidad es:

951976848

Folleto informativo realizado por la Unidad de Rehabilitación de la Empresa Pública Hospital Costa del Sol.

Carretera Nacional 340, Km 187
29600 Marbella (Málaga)
www.hcs.es



EJERCICIOS PARA PREVENCIÓN Y CONTROL DEL LINFEDEMA DE MIEMBRO INFERIOR



Empresa Pública Hospital Costa del Sol
CONSEJERÍA DE SALUD

¿ POR QUÉ HACER EJERCICIO ?

La realización de ejercicio físico adaptado a la fase de tratamiento en que se encuentre está relacionada de forma favorable a una positiva percepción de la enfermedad.

El ejercicio físico mejora la calidad de vida: incrementa autoestima, confianza, asertividad, independencia y autocontrol.

RECOMENDACIONES:

- Realizar esta tabla diaria de ejercicios en el siguiente orden de 2 a 3 veces al día.
- El tiempo de realización de los ejercicios no debe superar los 30 minutos pues puede incrementar la producción de linfa.
- Repita cada ejercicio de 3 a 5 veces seguidas. Cuando esté más entrenado puede repetirlos hasta 10 veces.
- Intercalar ejercicios respiratorios y descansos.
- Es recomendable realizar los ejercicios con ambos miembros inferiores.
- Si le han prescrito prenda de contención, realice los ejercicios con ella puesta.
- Estos ejercicios no deben provocar dolor o agotamiento, deben realizarse despacio, de forma relajada y sin brusquedad.

RESPIRACIÓN ABDOMINO-DIAFRAGMÁTICA



1º Inspirar (tomar aire por la nariz) hinchando el abdomen.

2º Espirar (soltar aire por la boca) metiendo el abdomen.

Acompañar cada ejercicio con este tipo de respiración, inspirar al inicio del ejercicio y espirar mientras se realiza.

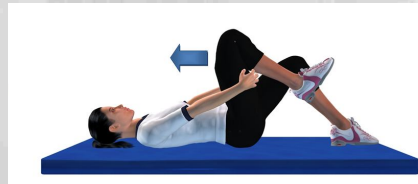
EJERCICIOS DECÚBITO SUPINO :



1. Apretar "las corvas" contra la colchoneta moviendo la punta de los pies hacia usted, a la vez que aprieta la nuca contra la misma, llevando el mentón hacia dentro.



2. Girar los muslos sobre el suelo hacia dentro y hacia fuera.



3. Aproximar la rodilla al cuerpo y extender. Alternar ambas rodillas.



4. Pedalear hacia delante y hacia atrás.



5. Contraer los glúteos y hacer el puente. Si no molesta la columna lumbar, mantener la posición con almohadón o pelota bajo la columna lumbar y glúteos.



6. Apretar la pelota con ambas rodillas.



7. Separar las piernas lentamente y juntar las plantas de los pies.

EJERCICIOS EN SEDESTACIÓN :



8. Extender la rodilla flexionando el tobillo y mantener 10 segundos. Alternar ambas rodillas.