

- 10** Sentado, colocar un balón debajo de un pie y apretarlo hacia el suelo unos 5 segundos. Repetir en ambos lados, 10 veces cada lado.



- 11** Echado boca arriba, llevar una pierna hacia el pecho y la otra extenderla sin apoyar en la cama. Repetir 10 veces.



EJERCICIOS CUANDO EL PACIENTE

PUEDA CARGAR PESO

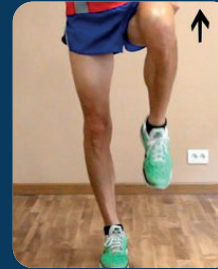
- 12** De pie realizar una sentadilla y volver a la posición inicial. tener en cuenta que las rodillas no sobrepasen las puntas del pie. Realizar 10 repeticiones.



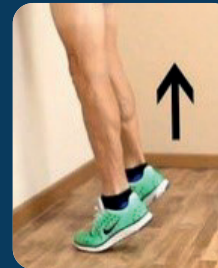
- 13** De pie, apartar una pierna elevando y luego aproximar, sin desplazar el cuerpo. Realizar 10 repeticiones de manera alterna.



- 14** De pie, elevar una rodilla hasta la altura de la cadera, perdurar 5 segundos manteniendo el equilibrio en dicha postura. Realizar 5 repeticiones de manera alterna.



- 15** Apoyado en una pared, ponerse en punta de pies. Realizar 10 repeticiones.



“RECUERDA QUE LOS EJERCICIOS DEBEN DE REALIZARSE DE MANERA PROGRESIVA Y SIN PRESENCIA DE DOLOR”



PROGRAMA DE EJERCICIOS

FRACTURA DE TIBIA-PERONÉ



La fractura es una ruptura o desplazamiento de una parte del hueso, en este caso se va dar la **ruptura en los huesos tibia-peroné.**

SÍNTOMAS

- Dolor agudo.
- Inflamación y hematoma.
- Dificultad para caminar.

CONSECUENCIAS AL NO REALIZAR UN BUEN ABORDAJE:

- Dificultad para caminar: Temor a iniciar marcha o marcha claudicante.
- Adherencia del tejido muscular y rigidez en las articulaciones proximales.
- Falta de movimiento y fuerza muscular.
- Dificultad para soportar cargas..

PAUTAS Y RECOMENDACIONES

- Movilización progresiva de la articulaciones proximales: cadera, rodilla y tobillo. Evitar procesos de inmovilización prolongados de articulaciones indemnes.
- Elevación del miembro inferior afectado con apoyo.
- Realizar ejercicios de manera gradual siguiendo las recomendaciones dadas por su fisioterapeuta.

GUÍA DE EJERCICIOS

- 1** Sentado en una silla, usaremos los dedos de los pies para enrollar una toalla. Realizar 10 repeticiones.



- 2** Echado boca arriba, elevar una pierna, con rodilla extendida, y con ayuda una toalla, llevar la punta del pie hacia el cuerpo. Mantener 10 segundos. Repetir 5 veces, por cada lado.



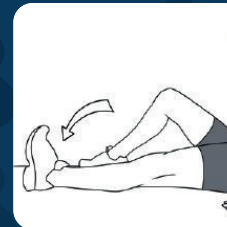
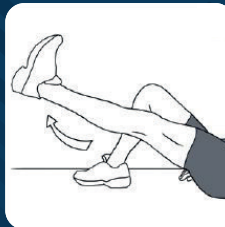
- 3** Usar una escalera de la casa. Colocar la mitad del pie en la grada (punta del pie), el talón debe quedar fuera de la grada. Bajar el talón. Mantener la posición 10 segundos. Repetir 5 veces de manera alterna.



- 4** Echado boca abajo, colocar un cojín debajo del muslo, con una toalla alrededor del tobillo. Doblar la rodilla, con ayuda de la toalla, intentar aproximar el talón al glúteo del mismo lado. Mantener 10 segundos. Realizar 5 repeticiones de cada lado..



- 5** Echado boca arriba, levantar una pierna con rodilla recta, mientras que la otra debe de encontrarse doblada con apoyo total del pie. Puede mantener la pierna en elevación por 5 segundos. Realizar 5 repeticiones por cada una



- 6** Echado boca arriba, colocar una toalla o pelota pequeña detrás de la rodilla y hacer presión sobre ella contra el suelo manteniendo 5 segundo. Realizar 10 repeticiones por cada una.



- 7** Echado de lateral, el miembro inferior que esta apoyado debe estar flexionado, y vamos a elevar el otro miembro inferior sintiendo la activación de la zona glútea y bajamos. Repetir 10 veces de cada lado.



- 8** Echado boca abajo elevar un miembro inferior con la rodilla extendida, la elevación no supere los 30°. Repetir 10 veces de cada lado.



- 9** Echado boca arriba, apoyar pies en la cama o suelo, rodillas flexionadas. Elevar las caderas, con apoyo en plantas del pie. Realizar 10 repeticiones.

