

[www.physiotherapyexercises.com](http://www.physiotherapyexercises.com)

# Exercise Booklet

---

**Caminando con un arnés hacia blancos.**



**Objetivo del usuario**

Para mejorar su habilidad de caminar

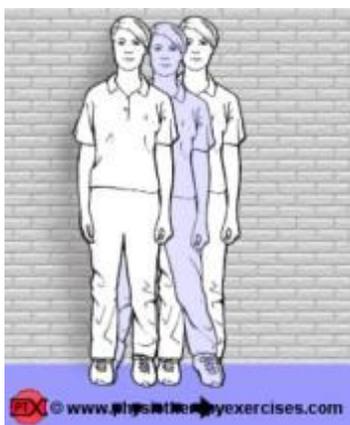
**Instrucciones del usuario**

Posicione de pie con un arnés unido al soporte parcial de peso y algunas cintas más sueltas. Posicione blancos en el piso para regular la longitud y ancho del paso. Practique caminar hacia delante dando pasos a cada blanco.

Realice el ejercicio por \_\_\_\_\_ minutos

	Lunes	Martes	Húmedo	Jueves	Viernes	Colocar	Sol
Semana 1							
Semana 2							

**Caminando de lado en contra de la pared**



**Objetivo del usuario**

Para mejorar su habilidad de caminar

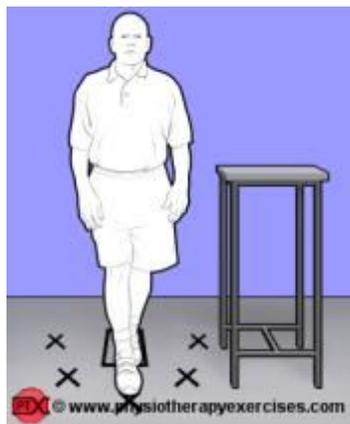
**Instrucciones del usuario**

Posiciónese de pie con su espalda contra la pared. Práctique dando pasos de lado. Asegúrese que ambos pies vayan hacia delante.

Repita \_\_\_\_\_ veces

	Lunes	Martes	Húmedo	Jueves	Viernes	Colocar	Sol
Semana 1							
Semana 2							

## Dando pasos a los blancos con apoyo demanos cercano



### Objetivo del usuario

Para mejorar su habilidad de caminar en diferentes direcciones

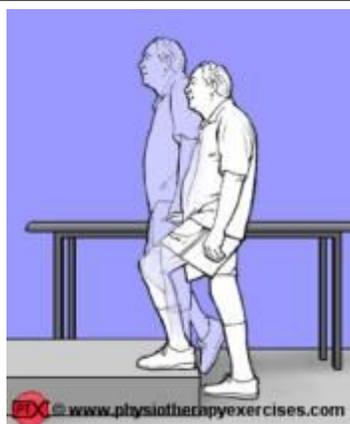
### Instrucciones del usuario

Posicionese de pie con blancos ubicados en semi-círculo en el piso enfrente. Practique dar pasos hacia los blancos en forma alternada. Asegure que la mayor parte del peso sea transferida a la parte anterior de la pierna y que la mano de apoyo sea usada sólo si es necesario.

Repita \_\_\_\_\_ veces

	Lunes	Martes	Húmedo	Jueves	Viernes	Colocar	Sol
Semana 1							
Semana 2							

## Dando pasos en un bloque



### Objetivo del usuario

Para mejorar su habilidad de caminar y caminar escaleras arriba

### Instrucciones del usuario

Posicionese de pie con un paso frente a otro. Practque dar pasos

Repita \_\_\_\_\_ veces

	Lunes	Martes	Húmedo	Jueves	Viernes	Colocar	Sol
Semana 1							
Semana 2							

## Estiramiento de miembros inferiores de pie usando una estructura parada



### Objetivo del usuario

Para estirar o mantener el rango en sus miembros inferiores

### Instrucciones del usuario

Posicionese de pie con una cuña bajo su pie. Asegure que sus rodillas y caderas se extiendan.

### Precauciones

1. Asegure que todas las bandas estén tensas antes de usar. 2. Pacientes con pérdida de extensión pasiva de cadera y parálisis de cadera y extensores de tronco necesitarán apoyarse en sus miembros superiores para mantener el tronco derecho.

Espera por \_\_\_ minutos

	Lunes	Martes	Húmedo	Jueves	Viernes	Colocar	Sol
Semana 1							
Semana 2							

## Fortalecimiento de dorsiflexores de tobillo en sedente usando una mochila con peso



### Objetivo del usuario

Para fortalecer los músculos anteriores de su tobillo.

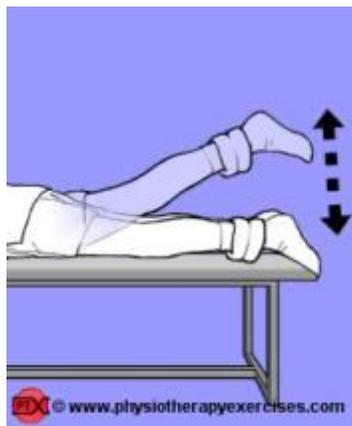
### Instrucciones del usuario

Posicionese sentado con un peso pegado a sus dedos. Comience con sus dedos en el suelo. Finalice con sus dedos separados del suelo.

Realice \_\_\_ set  
de \_\_\_ respuestas-  
Haga \_\_\_ sesiones por  
semana

	Lunes	Martes	Húmedo	Jueves	Viernes	Colocar	Sol
Semana 1							
Semana 2							

## Fortalecimiento de extensores de cadera en prono usando pesas



### Objetivo del usuario

Para fortalecer los músculos posteriores de su cadera.

### Instrucciones del usuario

Posicionese acostado en su vientre con un peso en su tobillo. Comience con su pierna en la cama. Finalice con su pierna fuera de la cama.

Realice \_\_ set  
de \_\_ respuestas-  
Haga \_\_ sesiones por  
semana

	Lunes	Martes	Húmedo	Jueves	Viernes	Colocar	Sol
Semana 1							
Semana 2							

## Fortalecimiento de flexores de rodilla de pie usando pesos.



### Objetivo del usuario

Para fortalecer los músculos posteriores de su muslo

### Instrucciones del usuario

posicionese de pie con sus pies juntos y un peso alrededor de su tobillo. Comience con su rodilla estirada. Finalice con su rodilla doblada. Asegure que su cadera permanezca derecha.

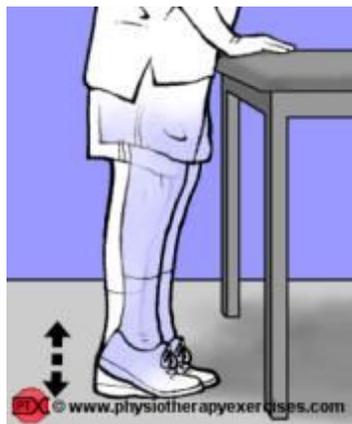
Realice \_\_ set  
de \_\_ respuestas-  
Haga \_\_ sesiones por  
semana

	Lunes	Martes	Húmedo	Jueves	Viernes	Colocar	Sol
Semana 1							
Semana 2							

---

## Levantar pantorrilas en forma bilateral

---



### Objetivo del usuario

Para fortalecer los músculos de pantorrilla

### Instrucciones del usuario

Posiciónese de pie con sus pies juntos. Comience con sus tobillos en el suelo. Finalice con sus tobillos lejos del suelo.

Realice\_\_set  
de\_\_respuestas-  
Haga\_\_sesiones por  
semana

	Lunes	Martes	Húmedo	Jueves	Viernes	Colocar	Sol
Semana 1							
Semana 2							