UNIDAD DE APOYO TÉCNICO A AUXILIARES Y USUARIOS DEL SAD. CONSORCIO PROVINCIAL DE SERVICIOS SOCIALES DE ALBACETE. ÁREA DE FISIOTERAPIA.

MOVILIZACIONES DE MIEMBROS INFERIORES PARA COMBATIR LA ARTROSIS ARTICULAR E INICIAR CON LA ACTIVACIÓN MUSCULAR:

PIES

Mantén un contacto suave con tus manos y transmite calma al tocar.

Levanta suavemente su pierna y apóyala despacio en tu rodilla, asegurándote de sostener siempre el peso de su pie.

Inicia la rotación de tobillos lentamente según el video, pidiéndole que siga el movimiento. Recuérdale que cada pequeño intento es un "gran logro" y mantén su atención en sus piernas durante toda la sesión, trabajando siempre desde la "ATENCIÓN"

VER VIDEO PIES

RODILLAS

Haz un primer contacto suave y lento en su pie y en la parte posterior de su rodilla (corva).

Flexiona ligeramente su rodilla, muy despacio, y pídele que intente seguir el movimiento.

Después apoya su corva en tu rodilla y pídele que deje caer su pie con tu ayuda. Luego, pídele que lo levante y ayúdale a elevarlo muy despacio, acompañando su movimiento por pequeño que sea para realizar pequeñas flexo-extensiones de rodilla. Trabaja siempre desde la "ATENCIÓN".

CADERAS

Utiliza tus manos, tal como se muestra en la imagen, para ayudar a estirar sus rodillas por completo. Hazlo despacio y suavemente.

Con su rodilla estirada, pídele que empuje suavemente su pie hacia tu mano (“hacia afuera”) ofreciendo mínima resistencia.

Cambia tus manos y pídele que empuje su pie hacia tu mano, "hacia dentro", ofreciendo mínima resistencia.

Ofrece mínima resistencia cuando pidas que te empuje, buscando su máxima participación. A medida que gane fuerza, aumenta la resistencia. Trabaja siempre desde la “ATENCIÓN”.

VER VIDEO CADERAS 1

VER VIDEO CADERAS 2

RECOMENDACIÓN: REALIZAR AL MENOS 2/3 VECES/DÍA

Begoña Fdez. Fisioterapeuta col. 857 C-LM

Financiado por la Unión Europea NextGenerationEU
MINISTERIO DE DERECHOS SOCIALES, CONSUMO Y AGENDA 2030
Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia
Castilla-La Mancha
DIPUTACIÓN DE ALBACETE
CSS CONSORCIO DE SERVICIOS SOCIALES