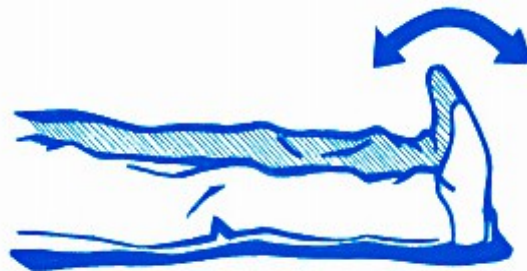




PROGRAMA DE EJERCICIOS

- Para mejorar la movilidad de la cadera y recuperar fuerza muscular es conveniente que haga 10 repeticiones de cada uno de estos ejercicios 3 veces cada día.
- Flexión-extensión de tobillo; estando tumbado mueva el pie y los dedos hacia la nariz y luego hacia abajo. Repetir 10 veces.



- Estirar la rodilla; tumbese boca arriba, coloque una toalla enrollada detrás de la rodilla (en la corva). Apriete la pierna contra la cama, estirando la rodilla. A la vez lleve los dedos del pie hacia la nariz. Cuente hasta 5 mientras aprieta contra la cama. Descanse otros 5. Repita el ejercicio 10 veces.



- Elevación de la pierna; estando sentado, estire la rodilla todo lo que pueda. Cuente hasta 5 en esta posición. Repetir 10 veces.





NO OLVIDE

Quitar del suelo todo aquello que pueda suponer un **OBSTÁCULO** para usted (alfombras, juguetes, cables...).

UTILIZAR CALZADO ADECUADO: cerrado y con suela antideslizante (goma).

CONTROLAR SU PESO: la obesidad influye negativamente sobre su rehabilitación y sobre su prótesis.