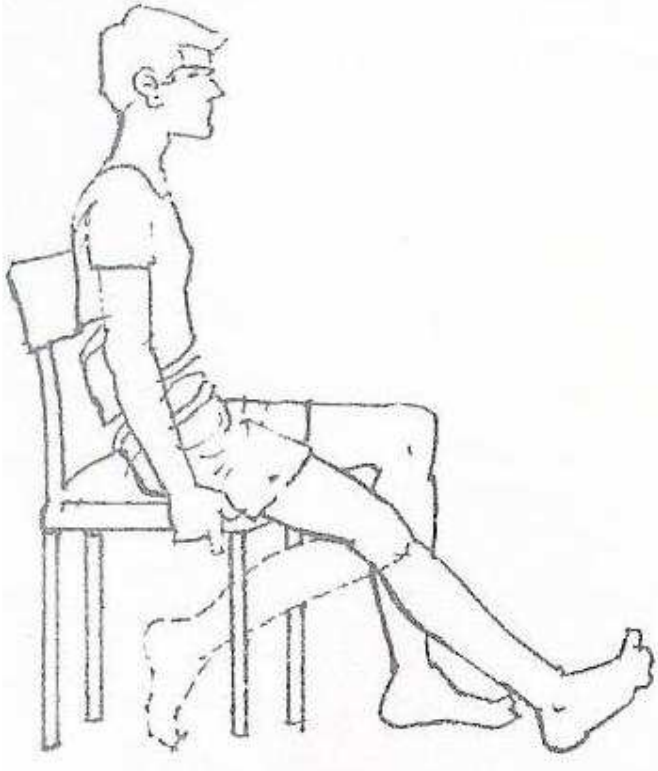


Rodillas , pies y caderas

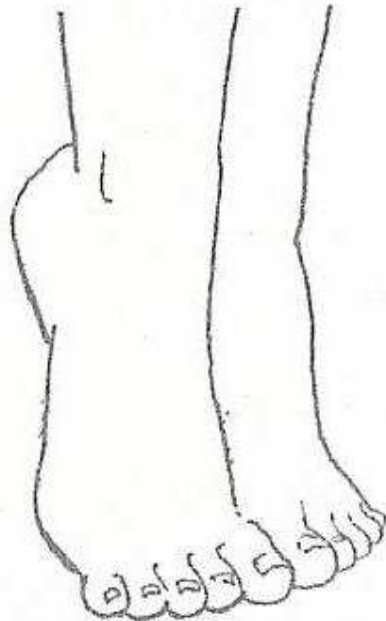
Para conservar la fuerza y evitar el dolor el dolor haga los ejercicios siguientes una vez o más al día. No retenga la respiración; expulse el aire con un sonido "haaaaah" mientras se esfuerza durante el ejercicio. Mantenga cada contracción contando hasta 10.

Por la mañana



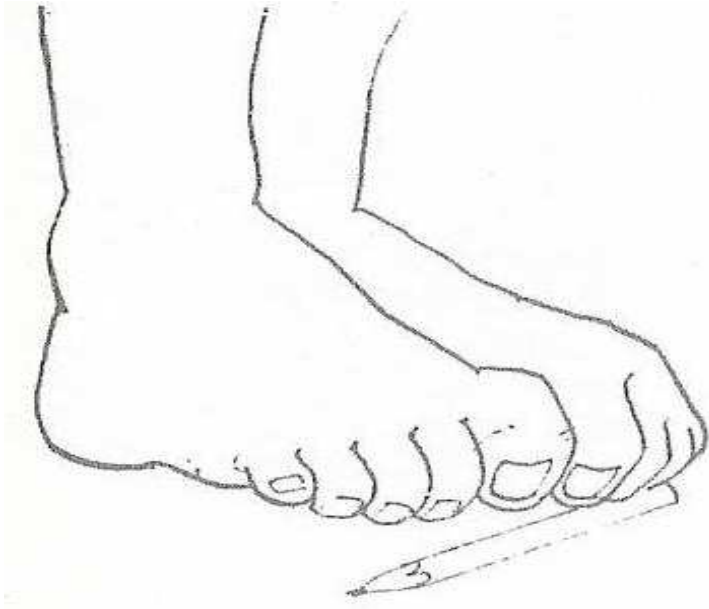
EJERCICIO PARA LAS RODILLAS

Sentarse en el borde de una silla con ambos pies tocando el suelo y las manos agarradas al asiento. Estirar completamente la pierna derecha de manera que únicamente el talón toque el suelo. Seguidamente llevar el pie hacia atrás de forma que quede debajo de la silla y con los dedos cerca de la pata derecha posterior. Volver a la postura inicial y repetir con la otra pierna.



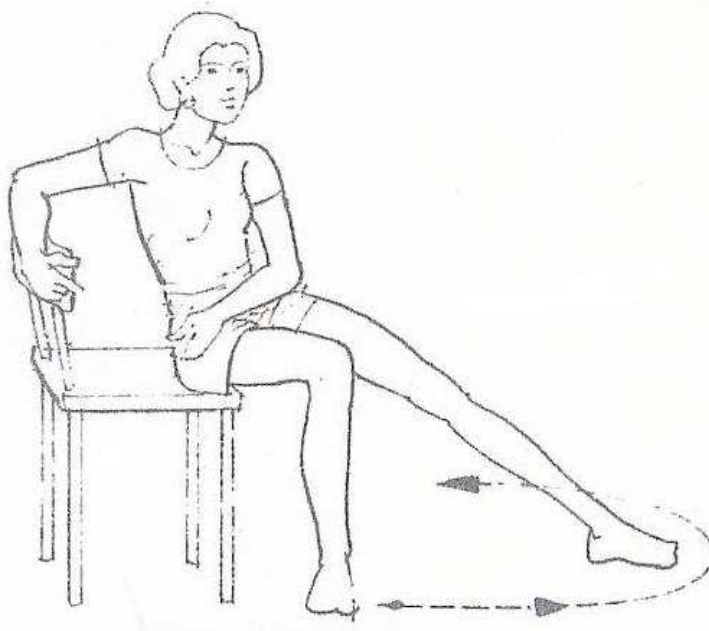
EJERCICIO PARA LOS PIES Y TOBILLOS

De pie con los talones juntos. Ponerse de puntillas, contar hasta cinco, volver a la posición inicial y repetir.



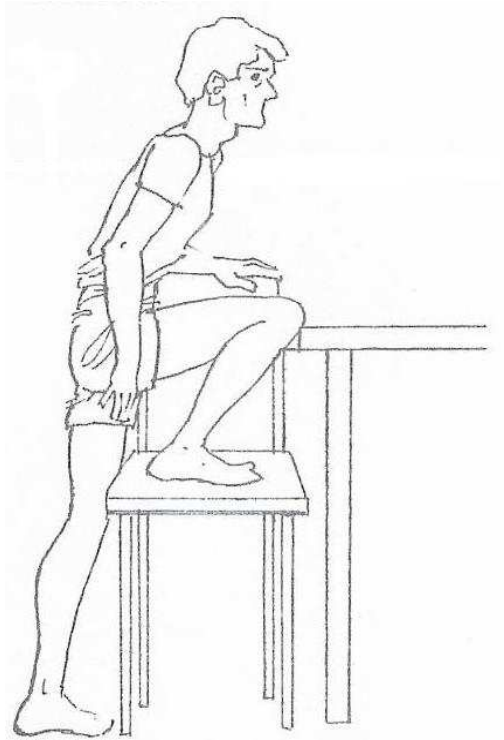
LA MUSCULATURA DEL PIE
Sentarse en una silla con los pies descalzos y un lápiz en el suelo. Doblar los dedos del pie para tratar de coger el lápiz del suelo. Hacerlo con ambos pies alternativamente.

Por la tarde



EJERCICIO PARA CADERA Y RODILLA

Sentarse en el borde de una silla, con el respaldo a la derecha y apoyar en él el brazo derecho. Los dos pies en el suelo. Mover el pie izquierdo arrastrándolo por el suelo trazando un semicírculo hasta tocar la pata izquierda trasera. Repetir con el otro pie cambiando la posición.

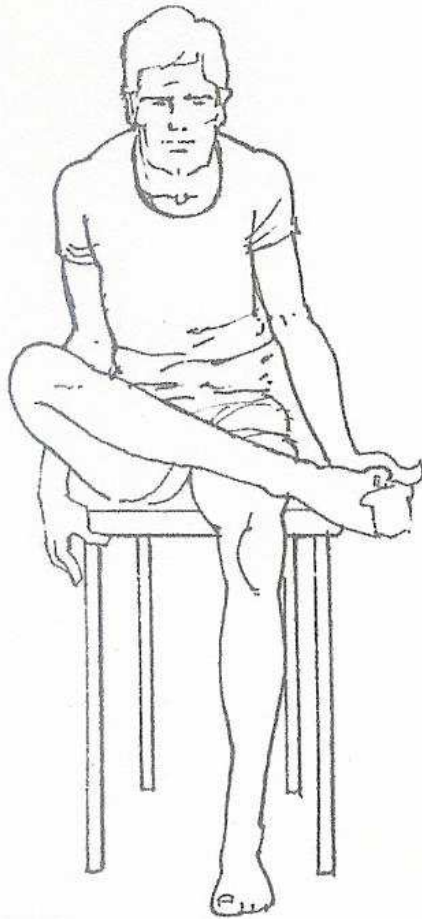


EJERCICIO PARA CADERA Y RODILLA

Poner el pie derecho encima de una silla con el respaldo a la izquierda y en contacto con una mesa.

Doblar el cuerpo hacia delante hasta tocar la mesa con la rodilla derecha.

Cambiar la posición de la silla y repetir con la pierna izquierda.

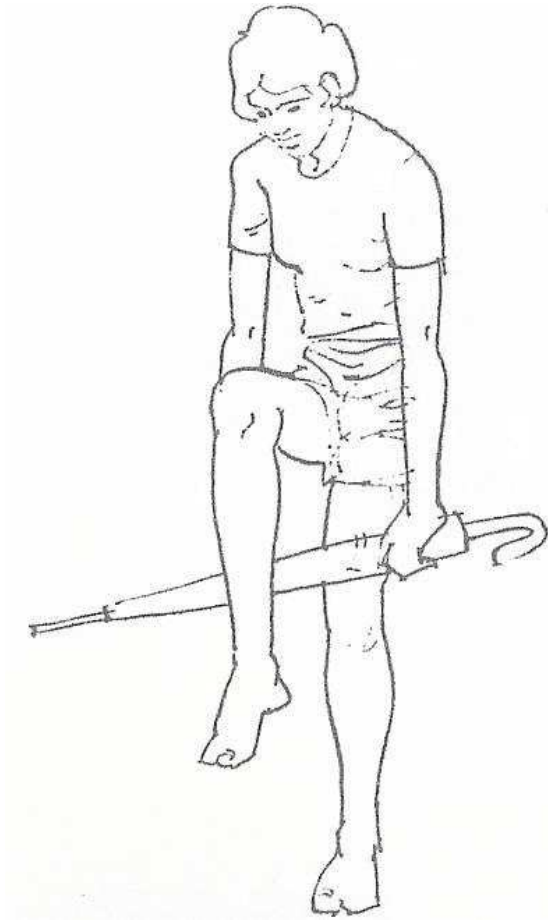


EJERCICIO PARA LA CADERA

Sentarse en una silla con ambos pies en el suelo.

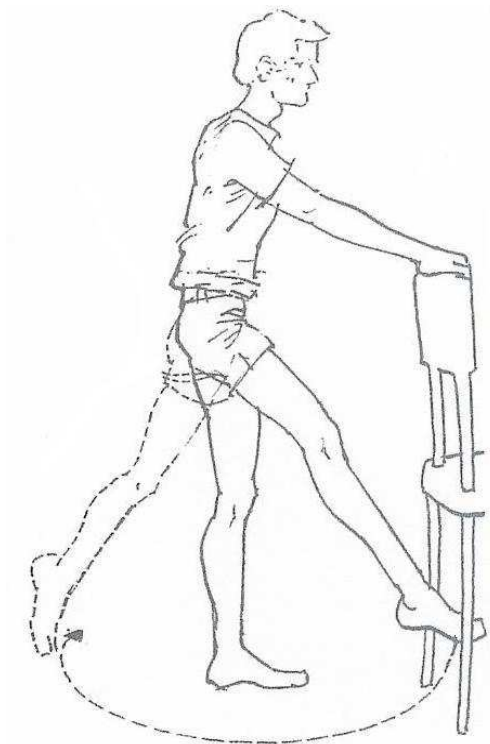
Levantar un pie hasta colocarlo encima de la rodilla opuesta. Si es necesario, ayudarse cogiendo los dedos del pie con una mano.

Repetir con el otro pie.



EJERCICIO PARA RODILLA Y CADERA

Posición de pie. Levantar la rodilla derecha. Con la mano izquierda coger el extremo de un paraguas, pasarlo por debajo del hueco de la rodilla y recogerlo con la mano derecha. Repetir con la pierna izquierda, cogiendo el paraguas con la mano derecha, pasarlo por debajo de la rodilla izquierda y recogerlo con la mano izquierda.



EJERCICIO PARA LA CADERA

De pie y con las manos apoyadas en el respaldo de una silla. Sin doblar la rodilla, llevar el pie derecho hacia delante, luego lentamente hacia el lado derecho y finalmente hacia atrás describiendo un semicírculo. Repetir con la pierna izquierda.