

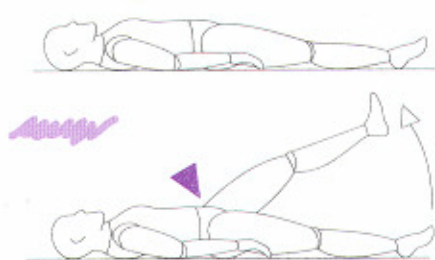
Miembro Inferior Cadera - Rodilla

1. POSICION:

Acostado boca arriba.

Con la rodilla estirada levante una pierna lo más alto que pueda y bájela, alterne con la otra pierna.

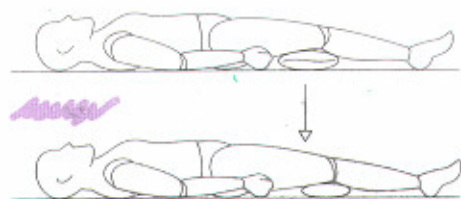
Repetir 15 veces con cada pierna.

**2. POSICION:**

Acostado boca arriba.

Coloque un cojín pequeño debajo de su rodilla y comprímalo hacia abajo haciendo el esfuerzo con el muslo.

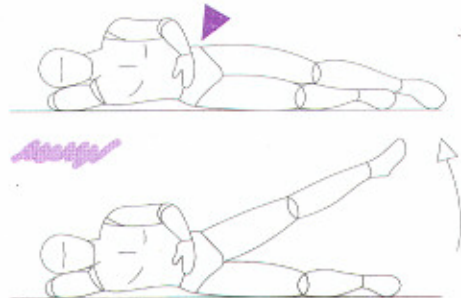
Repetir 20 veces con cada pierna.

**3. POSICION:**

Acostado de lado.

Semiflexione la pierna que queda abajo, la de arriba estírela y elévela lo más que pueda sin doblar la rodilla.

Repetir 15 veces con cada pierna.

**4. POSICION:**

Acostado boca abajo.

Con la rodilla estirada levante una pierna lo más alto que pueda haciendo el esfuerzo con el glúteo, bájela y alterne con la otra pierna.

Repetir 15 veces con cada pierna.

**5. POSICION:**

De pie.

Tome con las dos manos el respaldo de una silla. Abra y cierre una pierna estirada cruzando por delante de la pierna que está estática.

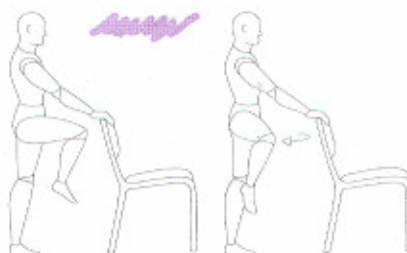
Repetir 15 veces con cada pierna.

**6. POSICION:**

De pie.

Tome con una mano el respaldo de una silla. Flexione y eleve la cadera y la rodilla y abra la pierna doblada en el aire.

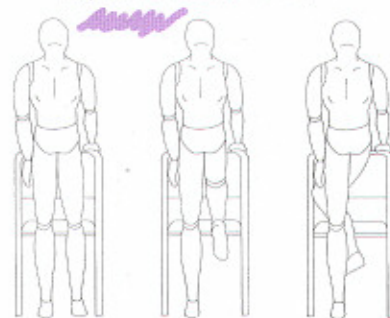
Repetir 15 veces con cada pierna.

**7. POSICION:**

De pie.

Tome con una mano el respaldo de una silla. Flexione y eleve la cadera y la rodilla y cierre la pierna doblada en el aire.

Repetir 15 veces con cada pierna.

**8. POSICION:**

Sentado.

Estire la pierna haciendo fuerza con el muslo, dirigiendo la punta del pie hacia el techo.

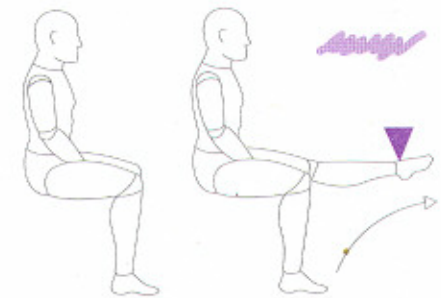
Repetir 15 veces con cada pierna.

**9. POSICION:**

Sentado.

Estire la pierna haciendo fuerza con el muslo, dirigiendo la punta del pie hacia dentro.

Repetir 15 veces con cada pierna.



Objetivo de cada ejercicio (Médico)

AREA 5

Miembro Inferior Cadera-Rodilla

1. Movilización y fortalecimiento de músculos iliaco y extensores de rodilla.
2. Fortalecimiento de músculo cuádriceps.
3. Fortalecimiento de músculo glúteo medio.
4. Fortalecimiento de músculo glúteo mayor.
5. Movilización y fortalecimiento de músculos abductores y aductores de cadera: glúteo medio, aductor mayor, aductor menor y aductor medio.
6. Movilización y fortalecimiento de músculos rotadores externos de cadera: obturadores, géminos y cuadrado crural.
7. Movilización y fortalecimiento de músculos rotadores internos de cadera; glúteo medio y glúteo menor.
8. Fortalecimiento de músculo cuádriceps: recto anterior, vasto externo y vasto medio.
9. Fortalecimiento de músculo cuádriceps: vasto interno.

BIBLIOGRAFIA

1. Licht S., (1983), Artritis y fisioterapia, Prensa Médica Mexicana, México, D.F.
2. Trombly CA, (1990), Terapia ocupacional para enfermos incapacitados físicamente, Prensa Médica Mexicana, México, D.F.
3. Kisner C., (1990), Therapeutic Exercise: fundations and techniques, 2a. edición, F.A. Davis, USA.
4. Kottke, et al (1990), Krusen medicina física y rehabilitación, 3a. edición, Editorial Panamericana, Argentina.
5. Morán CH., (1990), Fisioterapia de la mano, Ed. Jims, Barcelona España.
6. Downie P., (1987), Cash kinesiología en ortopedia y reumatología, 2a. edición, Ed. Panamericana, Argentina.
7. Delisa J., (1988), Rehabilitation medicine, J.B. Lippincot, USA.

**FISIOTERAPEUTA: MA. CRISTINA PEREZNEGRON
ALANIS**