

EJERCICIOS DESDE LA SILLA

Ejercicios aptos para hacer sentado, se recomienda hacerlos de manera lenta y progresiva, acompañando con la respiración. Nunca debe de aparecer dolor, si es así, consulte con su fisioterapeuta.

Cuello desde silla

- Sentado, empezamos por movimientos de cuello, primero hacia un lado y después hacia el otro, de manera lenta y controlada y sin forzar.



- Después llevamos la cabeza hacia el techo y hacia el suelo, sin encoger los hombros.

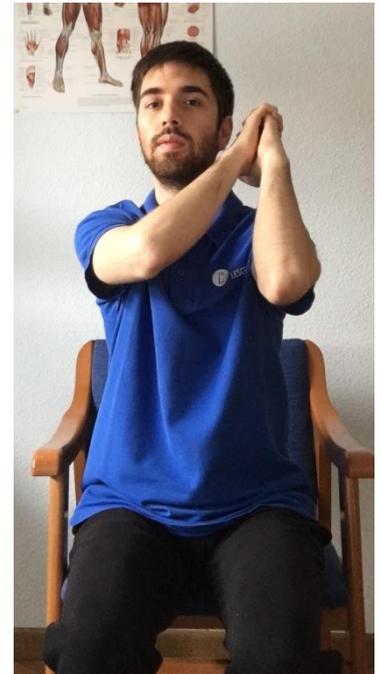


Miembros superiores desde silla

- Sentados, nos entrelazamos las manos y las subimos hacia el techo.



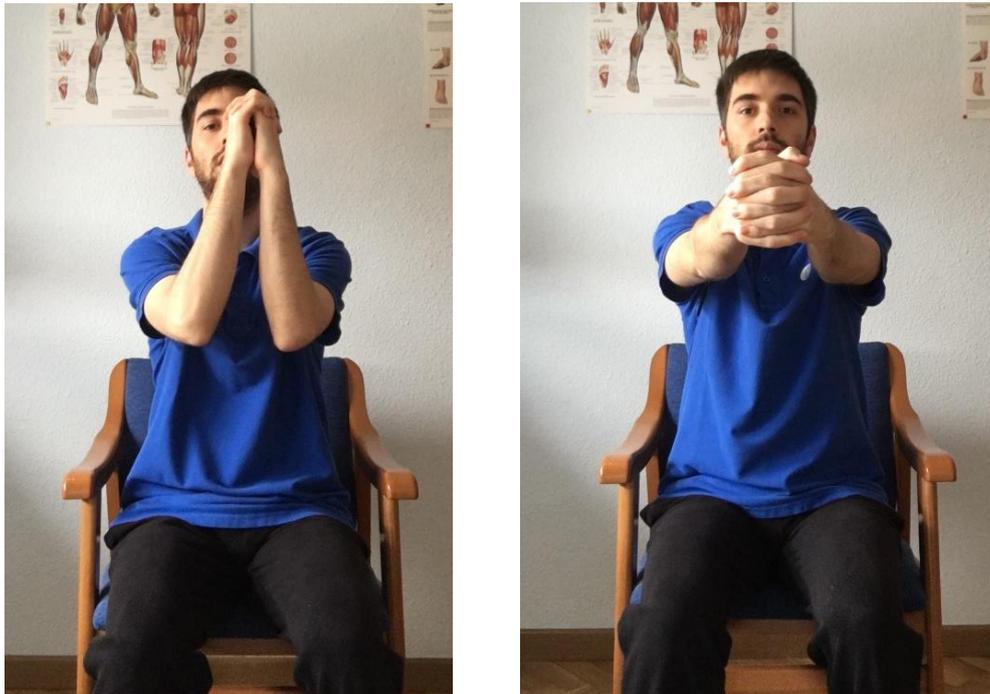
- Después llevamos las manos a un hombro y luego al otro.



- Con los codos estirados y las manos entrecruzadas, giramos los brazos hacia la derecha y luego hacia la izquierda, de manera lenta y progresiva.



- Con los codos estirados y las manos entrecruzadas, doblamos los codos hasta tocar nuestra frente

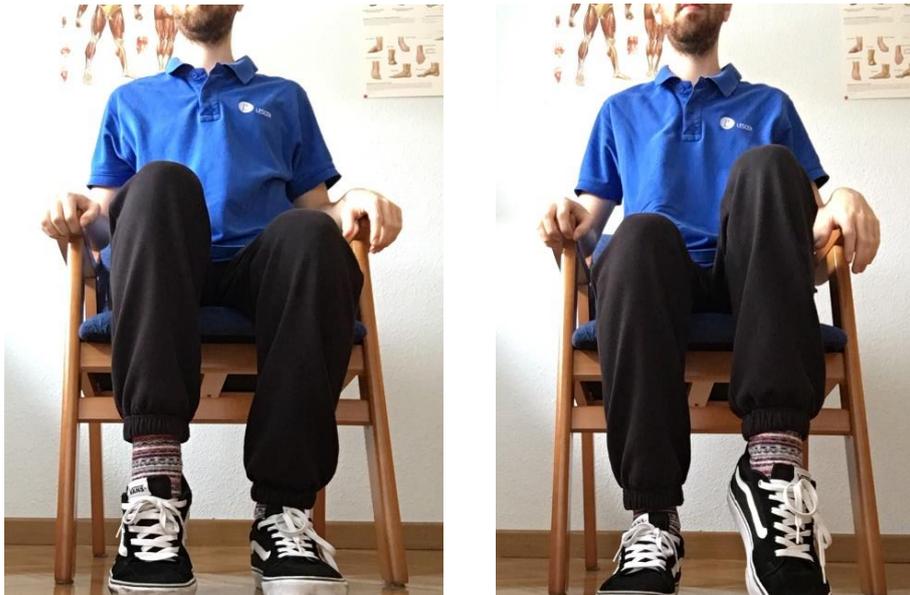


- Con los codos estirados y las manos entrecruzadas, doblamos la muñeca hacia un lado y hacia el otro, sin que bajen los brazos.



Miembros inferiores desde silla

- Sentados en la silla, con la espalda recta, llevar primero una rodilla y luego otra al techo.



- Sentados en la silla, con la espalda recta, con los pies apoyados, mover hacia delante y atrás una botella de agua llena (o cualquier objeto que ruede y no se rompa).



- Sentados en la silla, con la espalda recta, estirar las rodillas, si hay dificultad, puedes ayudarte a levantar la pierna afectada con la pierna contraria como en la foto de abajo.



- Hacer talón-punta con las rodillas estiradas, si hay dificultad, puedes ayudarte a mantener la pierna en alto con la otra como en la foto anterior

