

GUÍAS DE
FISIOTERAPIA

Cartilla de ejercicios para pacientes

VIGILADO Supersalud

Medicarte

PL-MDA-45

Ejercicios de cabeza y cuello

Fuente: HEP2go

Nombre de el/la paciente	Fecha:
Médico/a:	Sede:



Retroceso de trampa superior Mano detrás de la cabeza

Comienza por retraer tu cabeza hacia atrás. Luego, coloca una mano detrás de la espalda y tira suavemente de tu cabeza hacia el lado opuesto con la ayuda de tu otro brazo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Rotación Cervical

Gira la cabeza hacia un lado y luego regresa. Vuelve a mirar al frente.

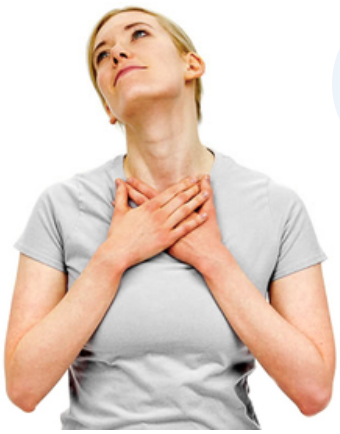
Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Flexión cervical

Inclina tu cabeza hacia abajo, luego vuelve a mirar hacia adelante.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Flexión de cuello

Coloca tus manos superpuestas en el esternón. A continuación, inclina la cabeza hacia arriba y alejándola del lado afectado hasta que sientas un estiramiento suave a lo largo de la parte frontal y lateral de tu cuello.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

VIGILADO Supersalud

Ejercicios de cabeza y cuello



Estiramiento romboide y trampa media

Entrelaza tus dedos y luego dibuja tus manos hacia adelante hasta sentir un estiramiento en la parte superior de tu espalda.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

NOTA: puedes variar el ángulo de tus brazos. Hacia abajo para estirar diferentes fibras musculares a lo largo de tu espalda.



Estiramiento del elevador de la escápula

Sentado/a en posición vertical, inclina tu cabeza hacia abajo y hacia tu axila. Sostén una vez que sientas un estiramiento suave. Realiza en ambos lados.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Extensión cervical inferior

Coloca tus manos detrás de la base de tu cabeza. Luego mueve la cabeza y los brazos hacia arriba y juntos como se muestra en la imagen. Vuelve a la posición inicial y repite.

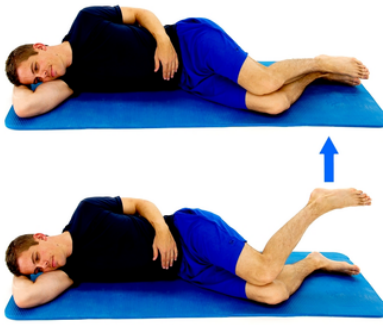
Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Escanea el código o haz clic (versión digital) para visualizar los ejercicios en formato video

Ejercicios de cadera

Fuente: HEP2go

Nombre de el/la paciente	Fecha:
Médico/a:	Sede:



Reposo lateral

Mientras estás acostado/a de costado con las rodillas dobladas, levanta la rodilla superior manteniendo el contacto de los pies juntos. No permitas que tu pelvis retroceda durante el movimiento de levantamiento.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Levantamiento de pierna lateral

Mientras estás de pie, levanta una pierna hacia un lado manteniendo la rodilla recta y los dedos del pie apuntando hacia delante en todo momento. Puedes usar tus brazos para mantener el equilibrio y garantizar tu seguridad.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Abducción de cadera

Coloca una toalla enrollada, una pelota o una almohada entre tus rodillas. Aprieta las rodillas para sujetar el objeto firmemente. Mantén la presión unos segundos y luego suelta. Repite este movimiento varias veces.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Abducción de cadera con banda elástica

Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas. Coloca una banda elástica alrededor de las rodillas y luego sepáralas.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

VIGILADO Supersalud

Ejercicios de cadera



Marcha sentada

Mientras estás sentado/a en una silla, levanta una pierna flexionando la rodilla, luego vuelve a bajarla y repite con la otra pierna. Alterna este movimiento.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Extensión de cadera boca abajo

Mientras estás acostado/a boca abajo con la rodilla recta, levanta lentamente la pierna del suelo. Mantén una rodilla recta todo el tiempo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Elevación de pierna extendida

Mientras estás acostado/a o sentado/a, levanta tu pierna con una rodilla recta. Mantén ambas rodillas rectas todo el tiempo.

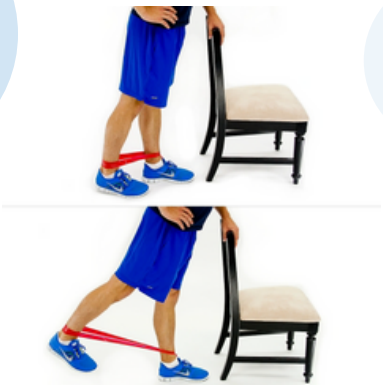
Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Elevación de cadera

Mientras estás parado/a con una banda elástica unida a tu pierna, saca una banda elástica hacia un lado.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Extensión de banda circular

Mientras estás parado/a con una banda elástica alrededor de sus tobillos, mueve la pierna objetivo hacia atrás como se muestra. Mantén las rodillas rectas todo el tiempo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Ejercicios de cadera



Levantamiento de pierna

Mientras estás de pie, levanta el pie y la rodilla, colócalo y luego repite en el mismo lado. Usa tus brazos para apoyarte si es necesario para mantener el equilibrio y la seguridad.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Flexión de cadera

Mientras estás de pie con una banda elástica unida a tu tobillo, acerca tu pierna al frente de tu cuerpo. Mantén la rodilla recta todo el tiempo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Escanea el código o haz clic (versión digital) para visualizar los ejercicios en formato video

Ejercicios de rodilla

Fuente: HEP2go

Nombre de el/la paciente	Fecha:
Médico/a:	Sede:



Elevación de pierna recta

Mientras estás acostado/a boca arriba, levanta la pierna con la rodilla estirada. Mantén la rodilla opuesta doblada con el pie plantado en el suelo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Extensión de pierna

Comienza en una posición sentado/a con la rodilla doblada como se muestra en la imagen, estira lentamente la rodilla mientras levantas el pie hacia arriba. Vuelve a la posición inicial y repite.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Abducción de pierna

Mientras estás de pie junto a una silla para apoyarte, levanta una pierna hacia un lado. Asegúrate de mantener la rodilla recta y los dedos de los pies apuntando hacia adelante. Luego, baja la pierna y repite el movimiento.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Flexión de rodilla

Párate sobre una pierna y mantén el equilibrio.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



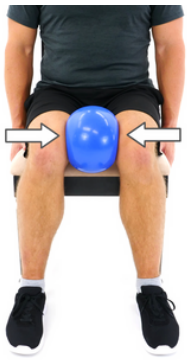
Extensión de pierna atrás

Mientras estás de pie, párate sobre una pierna y mueve la otra pierna hacia atrás. Realiza movimientos suaves y controlados.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

VIGILADO Supersalud

Ejercicios de rodilla



Abducción de cadera con pelota

Mientras estás sentado/a en una silla, coloca una pelota entre tus rodillas. Aprieta la pelota con las rodillas y mantenla. Relájate y repite.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Flexión de pierna

Mientras estás de pie junto a una silla para apoyarte, levanta una pierna hacia adelante con la rodilla estirada. Vuelve a la posición inicial y repite.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Estiramiento de pierna lateral

Comienza sentándote cerca del borde de una silla con la pierna objetivo estirada a la altura de la rodilla. Desliza la pierna hacia un lado y luego vuelve a llevarla al frente recta. Mantén los dedos de los pies apuntando hacia arriba en todo momento.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Escanea el código o haz clic (versión digital) para visualizar los ejercicios en formato video

Ejercicios de hombro

Fuente: HEP2go

Nombre de el/la paciente	Fecha:
Médico/a:	Sede:



Rotación externa de hombro con banda elástica

Sostén una banda elástica a tu costado con el codo doblado, comienza con la mano cerca del estómago y luego tira de la banda. Mantén tu codo cerca a tu cuerpo todo el tiempo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Rotación interna de hombro con banda elástica

Mientras sostienes una banda elástica a tu costado con el codo doblado, comienza con la mano alejada del estómago y luego tira de la banda hacia el estómago. Mantén tu codo cerca de tu costado todo el tiempo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Extensión con banda elástica

Sostén la banda elástica con ambas manos, tira de la banda hacia atrás mientras doblas los codos. Mantén los codos cerca del costado de tu cuerpo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Extensión de hombro bilateral con banda elástica

Sostén una banda elástica con ambos brazos frente a ti, manteniendo los codos rectos. Tira de la banda hacia abajo y hacia atrás, llevándola hacia tu costado

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

VIGILADO Supersalud

Ejercicios de hombro



Retracciones escapulares con banda elástica

Mientras sostienes una banda elástica con ambos brazos frente a ti con los codos rectos, aprieta los omóplatos mientras tiras de la banda hacia atrás. Asegúrate de que tus hombros no se eleven.

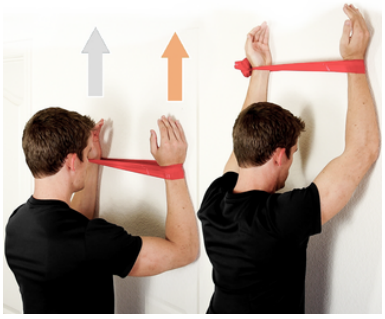
Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Flexión de hombro con banda elástica

Mientras sostienes una banda elástica a tu costado, levanta el brazo frente a ti manteniendo el codo recto.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Deslizamiento en pared con banda elástica

Con una banda elástica alrededor de tus brazos, coloca los antebrazos y las manos a lo largo de una pared de modo que los brazos apunten hacia el techo, luego desliza los brazos hacia arriba por la pared.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Abducción de hombro con banda elástica

Mientras sostienes una banda elástica alejada de tu costado, tira de la banda hacia él. Mantén el codo recto.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Ejercicios de hombro



Tiradores elásticos de banda

Sostén una banda elástica con ambos brazos frente a ti, manteniendo los codos rectos y los brazos elevados. Luego, tira de la banda hacia abajo y hacia el costado mientras doblas los codos.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Flexión de peso libre en rotación neutra

Empieza con los brazos a los lados mientras sostienes un peso libre con la palma hacia el costado y el codo recto. Levanta los brazos hacia adelante como se muestra, luego regresa a la posición inicial y repite.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Escanea el código o haz clic (versión digital) para visualizar los ejercicios en formato video

Ejercicios de pantorrilla

Fuente: HEP2go

Nombre de el/la paciente	Fecha:
Médico/a:	Sede:



Bombas de tobillo

Dobla el pie hacia arriba y hacia abajo en la articulación del tobillo como se muestra.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Estiramiento de pantorrilla de pie

Frente a una pared, da un paso adelante con un pie. Mantén una pierna detrás de ti con la rodilla recta durante el estiramiento. Inclínate hacia la pared y apóyate con los brazos mientras la rodilla delantera se dobla hasta que sienta un estiramiento suave a lo largo de la parte posterior de la pierna trasera.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Elevación en panti flexión

Desde la posición de pie, eleva tu cuerpo sobre los dedos de los pies mientras levantas los talones del suelo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Estiramiento de pantorrilla

Mientras estás sentado/a, usa una toalla u otra correa enrollada alrededor de tu pie. Tira suavemente del tobillo hacia atrás hasta que sientas un estiramiento a lo largo de la parte posterior de la pierna.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

VIGILADO Supersalud

Ejercicios de pantorrilla



Levantamiento de pies

Levanta los pies delanteros y los dedos de los pies como se muestra en la imagen mientras doblas el tobillo. Mantén los talones en el suelo todo el tiempo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Levantamiento de pantorrilla

Levanta los talones mientras presionas los dedos de los pies hacia abajo. Mantén los dedos de los pies en el suelo todo el tiempo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Rizos de toalla

Mientras estás sentado/a, usa una toalla y jálala hacia ti con los dedos de los pies. Dobla los dedos de los pies hacia adentro. Asegúrate de mantener el talón en contacto con el suelo todo el tiempo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Levantamiento de pies bilateral

Estando de pie, levanta los dedos de los pies y el antepié mientras doblas el tobillo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Flexión de planta del pie

Mientras estás sentado/a, usa una banda elástica unida a tu pie y presiona tu pie hacia abajo y hacia adelante. Asegúrate de mantener el talón en contacto con el suelo todo el tiempo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Ejercicios de pantorrilla



Eversión con banda elástica

Con una banda elástica unida a tu pie, engánchala debajo del pie opuesto y hasta la mano. Luego, estira la banda hacia afuera y hacia un lado. Asegúrate de mantener el talón en contacto con el suelo en todo momento.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Elevación de talón unilateral

Mientras estás de pie sobre una pierna, levántate sobre los dedos de los pies mientras levantas el talón del suelo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Elevación de talón

Levántate sobre los dedos de los pies mientras levantas los talones del suelo. Luego, doble la otra pierna y baja el talón.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Inversión isométrica bilateral

Coloca una pelota entre tus pies. A continuación, aplica algo de presión en la pelota con la parte frontal e interna de los pies y manténla presionada.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Escanea el código o haz clic (versión digital) para visualizar los ejercicios en formato video

Ejercicios de tobillo

Fuente: HEP2go

Nombre de el/la paciente	Fecha:
Médico/a:	Sede:



Extensión de rodilla sentado/a

Mientras estás sentado/a, aprieta el músculo de la parte superior del muslo para presionar la parte de atrás de la rodilla hacia el suelo.

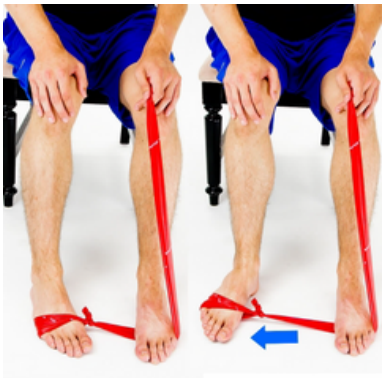
Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Flexión de planta

Mientras estás sentado/a, usa una banda elástica pegada a tu pie y presiona hacia abajo y hacia adelante. Asegúrate de mantener tu talón en contacto con el piso todo el tiempo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Eversión con banda elástica

Con una banda elástica unida a tu pie, engánchala debajo del pie opuesto y hasta la mano. Luego, tira de la banda hacia afuera y hacia un lado. Asegúrate de mantener el talón en contacto con el suelo en todo momento.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Inversión con banda elástica

Mientras estás sentado/a, cruza las piernas y con una banda elástica adherida a tu pie, engancha debajo de tu pie opuesto y hasta tu mano. A continuación, dibuja tu pie hacia adentro.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

VIGILADO Supersalud

Ejercicios de tobillo



Dorsiflexión

Mientras estás sentado/a, usa una banda elástica unida a tu pie para levantarlo hacia arriba. Asegúrate de mantener tu talón en contacto con el piso todo el tiempo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Dorsiflexión sentada

Con una banda elástica adherida a tu pie, engancha debajo de tu pie opuesto y hasta tu mano. Luego, impulsa la banda hacia arriba con el pie.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Inversión de la banda elástica

Usa una banda elástica pegada a tu pie y empuja tu pie hacia adentro.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Inversión con toalla

Usa una toalla y deslízala con tu pie sobre el piso hacia adentro. Asegúrate de mantener tu talón en contacto con el piso todo el tiempo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Ejercicios de tobillo



Eversión con toalla

Usa una toalla y deslízala con tu pie sobre el piso hacia afuera. Asegúrate de mantener tu talón en contacto con el piso todo el tiempo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Recolección de canicas

Coloca varias canicas, dados u otros objetos pequeños en el suelo y recógelos usando tus dedos del pie, como se muestra en la imagen. Colócalos en una taza o recipiente y repite.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Caminata en puntillas

Levanta los talones y camina sobre los dedos de los pies. Da unos pasos hacia adelante y luego unos pasos hacia atrás.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Escanea el código o haz clic (versión digital) para visualizar los ejercicios en formato video

Ejercicios de túnel carpiano

Fuente: HEP2go

Nombre de el/la paciente	Fecha:
Médico/a:	Sede:



Estiramiento de los flexores de la muñeca

Con la ayuda de una mano, agarra e impulsa hacia atrás la otra mano.

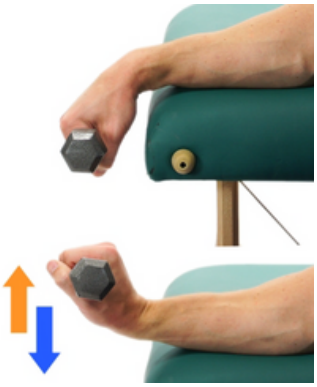
Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Ejercicio con los dedos

Inicia con la palma abierta y los dedos extendidos. A continuación, toca con el pulgar los demás dedos uno por uno.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Flexión de extensión de muñeca

Mantén un pequeño peso libre, descansa el antebrazo sobre la mesa y dobla la muñeca hacia arriba y hacia abajo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Estiramiento en posición de oración

Coloca las palmas de tus manos juntas para estirar las muñecas.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

VIGILADO Supersalud

Ejercicios de túnel carpiano



Estiramiento de extensión de muñeca

Ubica tus manos sobre una superficie e impúlsate levemente hacia adelante.

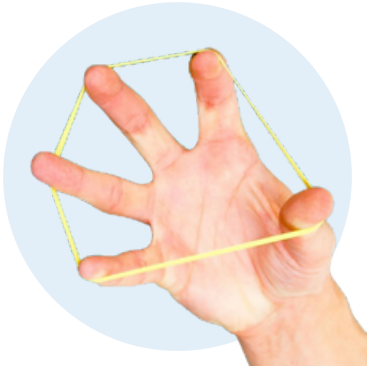
Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Flexión de muñeca

Sosteniendo tu muñeca como se muestra en la imagen, con el codo completamente extendido, realiza un estiramiento fuerte pero cómodo.

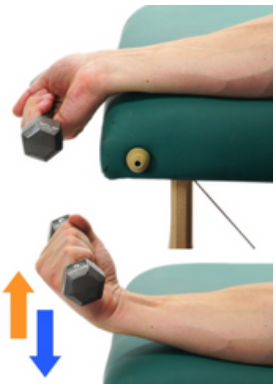
Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Extensión con banda de goma

Expande una banda de goma envuelta alrededor de tus dedos.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Flexión de muñecas

Sostén un pequeño peso libre, apoya el antebrazo en una mesa y dobla la muñeca hacia arriba y hacia abajo con la palma de la mano hacia arriba.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Ejercicios de túnel carpiano



Abducción de los dedos

Comienza con la mano en forma de puño. Luego extiende los dedos hasta donde lleguen y repite.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Desviación radial de peso libre

Sostén un pequeño peso libre, apoya el antebrazo en una mesa y dobla la muñeca hacia arriba y hacia abajo con la palma de la mano hacia el costado.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Ejercicio con clip de ropa

Usa 2 dedos y pellizca un alfiler de ropa o clip.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Escanea el código o haz clic (versión digital) para visualizar los ejercicios en formato video

Ejercicios de miembros inferiores

Fuente: HEP2go

Nombre de el/la paciente	Fecha:
Médico/a:	Sede:



Estiramiento de piernas

Mientras estás acostado/a boca arriba, sostén la rodilla con la mano opuesta y levanta la rodilla hacia el hombro opuesto.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Estiramiento de isquiotibiales con correa

Acuéstate boca arriba y coloca una correa de estiramiento alrededor de tu pie. Tira de la correa para levantar la pierna y estirar la parte posterior de la misma.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Estiramiento de isquotibiales

Mientras estás acostado/a boca arriba, levanta la pierna y sostén la parte posterior de la rodilla. Tira de la pierna hacia arriba hasta sentir un estiramiento.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Estiramiento de cuádriceps

Mientras estás de pie, dobla la rodilla hacia atrás y sostén el tobillo/pie. Coloca suavemente la rodilla en una posición más doblada hasta que sientas un estiramiento.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

VIGILADO Supersalud

Ejercicios de miembros inferiores



Flexión de de cadera a pecho

Mientras estás acostado/a boca arriba, usa tus manos y levanta suavemente una rodilla hacia tu pecho. Mantén la otra rodilla recta y apoyada en el suelo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Estiramiento sentado/a

Mientras estás sentado/a en una silla, cruza la pierna y coloca el tobillo de un pie sobre la rodilla de la otra pierna. A continuación, tira de la rodilla superior hacia arriba, hacia el hombro opuesto, para un estiramiento suave.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Estiramiento de pie

Cruza la pierna afectada por detrás de la pierna sana. Luego, inclínate hacia adelante y hacia el lado no afectado mientras usas tu brazo para mantener el equilibrio.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Extensión de rodilla

Mientras estás sentado/a, aprieta el músculo superior del muslo para presionar la parte posterior de la rodilla hacia el suelo. Debes sentir un suave estiramiento en la parte posterior de la rodilla.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Ejercicios de miembros inferiores



Estiramiento del abductor de cadera

Comienza de pie y con los pies bien separados. A continuación, dobla lentamente la rodilla para permitir un estiramiento suave de la pierna opuesta.
Mantén la rodilla recta sobre la pierna objetivo todo el tiempo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Rotación interna y externa de cadera

Mientras estás acostado/a boca arriba con las rodillas rectas, gira la cadera hacia adentro y hacia afuera de modo que los dedos de los pies apunten hacia la derecha y luego hacia la izquierda.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Escanea el código o haz clic (versión digital) para visualizar los ejercicios en formato video

Ejercicios de puente core

Fuente: HEP2go

Nombre de el/la paciente	Fecha:
Médico/a:	Sede:



Estiramiento de pierna hacia atrás

Mientras estás en posición de gatear, lentamente levanta tu pierna detrás de ti mientras estiras la rodilla.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Estiramiento de brazo hacia adelante

Mientras estás en posición de gatear, levanta lentamente un brazo frente a ti.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Estiramiento de brazo y pierna alternados

Mientras estás en una posición de arrastre, aprieta los abdominales y luego levanta lentamente una pierna y el brazo opuesto hacia arriba. Mantén la pelvis y la columna niveladas y estables todo el tiempo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	





Puente

Mientras estás recostado/a boca arriba, aprieta los abdominales inferiores, aprieta los glúteos y luego levántalos del piso/cama, para crear un "puente" con tu cuerpo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

VIGILADO Supersalud

Ejercicios de puente core



Puente marcha

Acostado/a boca arriba, aprieta los abdominales inferiores y los glúteos. Levanta los glúteos del piso/cama para formar un "puente" con tu cuerpo. Mantén esta posición y levanta una pierna mientras aseguras que la pelvis se mantenga nivelada.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Rotación torácica

Mientras estás en posición de gatear, baja un poco la nalga hacia los pies para colocarte en una posición más baja. Luego, con una mano detrás de tu cabeza, gira tu cuerpo y tu cabeza hacia un lado, luego regresa.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Puente con almohada

Mientras estás de espaldas, coloca una almohada entre tus rodillas y aprieta la almohada. Sostén esto y luego aprieta tus abdominales inferiores, aprieta tus nalgas y levántalas del piso/cama para crear un "puente" con tu cuerpo.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Escanea el código o haz clic (versión digital) para visualizar los ejercicios en formato video

Ejercicios de equilibrio y propiocepción

Fuente: HEP2go

Nombre de el/la paciente	Fecha:
Médico/a:	Sede:



Ejercicio de equilibrio

Párate y mantén el equilibrio. Mantén esta posición. Relájate y repite.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Ejercicio de reloj

Imagina un reloj en el suelo donde tu pierna de apoyo está en el centro. Mantén el equilibrio sobre una pierna y luego toca ligeramente los dedos del pie hacia adelante sobre la cinta con el pie que no está en apoyo. Luego, regresa esa pierna a la posición inicial y repite.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Patadas con banda elástica

Comienza con una banda elástica enrollada alrededor de tus tobillos y coloca sobre la pierna objetivo. Luego, mueve la otra pierna para estirar la banda hacia adelante, hacia un lado y hacia atrás durante algunas repeticiones cada una.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Postura en una sola pierna

Cruza los brazos sobre el pecho y luego párate sobre una pierna. Realiza esto junto a una mesa u otro objeto resistente. Mantén el equilibrio en esta posición.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

VIGILADO Supersalud

Ejercicios de equilibrio y propiocepción



Posición en una sola pierna con giro

Párate sobre una pierna y mantén el equilibrio. Luego, extiende el brazo opuesto hacia adelante y a través de tu cuerpo lo más que puedas sin perder el equilibrio. Luego regresa a la posición original. Mantén una rodilla ligeramente doblada en el lado de postura.

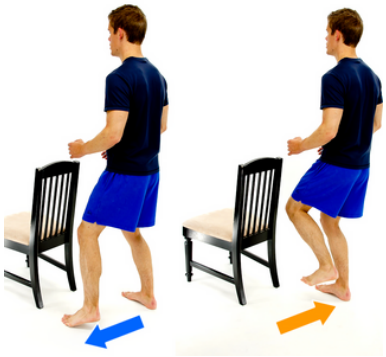
Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Lanzamiento de pelota en una sola pierna

Lanza un balón medicinal al aire y cógelo mientras mantienes el equilibrio sobre una pierna.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Mini estocada lateral

Hazte a un lado y mantén el equilibrio sobre la pierna. Luego regresa a la posición original. Las rodillas deben estar dobladas unos 30 grados mientras lo realizas. Párate frente a un objeto para mantener el equilibrio si es necesario.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Toques de cono en una sola pierna

Coloca 5 conos o tazas a tu alrededor como se muestra en la imagen. Equilíbrate sobre una rodilla ligeramente doblada. Sosteniendo una pelota, bájate para golpear la parte superior de un cono con la pelota. Regresa a la posición original y repite tocando un cono diferente.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Ejercicios de equilibrio y propiocepción



Paso cruzado

Da pasos hacia un lado mientras cruzas una pierna sobre la otra. Alterna cruzando la pierna por delante y luego por detrás de la otra pierna. Concéntrate en movimientos lentos y controlados.

NOTA: Mientras realizas esto, debes caminar en una sola dirección durante varios metros y luego realizar la otra dirección por varios metros.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Ejercicio en pelota

Mientras estás sentado/a sobre una pelota de ejercicio, levanta una pierna del suelo y mantén el equilibrio sobre la otra. Sostén la pelota con las manos para obtener apoyo adicional si es necesario.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Escanea el código o haz clic (versión digital) para visualizar los ejercicios en formato video

Ejercicios de mano

Fuente: HEP2go

Nombre de el/la paciente	Fecha:
Médico/a:	Sede:



Agarre de pelota

Coloca una masilla en tu mano y apriétala firmemente y lentamente. Remodela y repite.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Toque de dedos

Comienza con la palma abierta y los dedos extendidos. Luego, toca las puntas de los dedos primero y segundo. Abre la palma. Luego, toca las puntas del primer y tercer dedo, etc., hasta que todos los dedos hayan actuado como se muestra en la imagen.

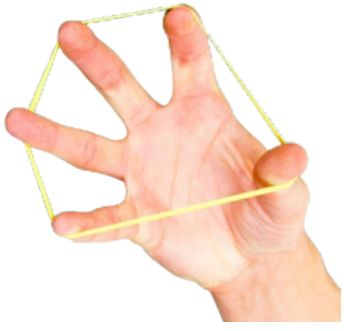
Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Estiramiento de tendón

Comienza con una palma abierta y luego dobla los dedos hasta formar una garra como en la imagen superior derecha. A continuación, vuelve a la palma abierta y luego a una "L" como se muestra en la imagen de abajo a la derecha.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Extensión de la banda de goma

Expande una banda de goma envuelta alrededor de tus dedos.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

VIGILADO Supersalud

Ejercicios de mano



Lanzamiento de moneda

Coloca varias monedas sobre una mesa y, con la mano afectada, tira cada moneda.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	



Giro de tarjetas

Sostén un mazo de cartas con tu mano no afectada y voltea una carta a la vez con tu mano afectada.

Repeticiones	
Series	
Sostener	
Veces a la semana	

Escanea el código o haz clic (versión digital) para visualizar los ejercicios en formato video