

Ejercicios para hacer sentado:

Posición inicial: Sentados en una silla, en el sofá o en la cama. Con los pies tocando el suelo.

Repeticiones: 10-15 repeticiones, según el estado.

1. Levantar los talones manteniendo las puntas de los pies en el suelo. El familiar o cuidador hace resistencia poniendo sus manos en las rodillas.
2. Levantar las puntas del pie manteniendo los talones en el suelo. El familiar o cuidador hace resistencia poniendo sus manos en las puntas del pie.
3. Estirar la pierna. El familiar o cuidador hace resistencia poniendo su mano en el pie.
4. Doblar la pierna partiendo de la extensión. El familiar o cuidador hace resistencia poniendo su mano en el talón.
5. Levantar la rodilla, manteniendo la pierna flexionada. El familiar o cuidador hace resistencia poniendo su mano en la rodilla.
6. Partiendo del ejercicio anterior, el movimiento será el contrario, el familiar o cuidador cogerá con sus manos la parte posterior de la rodilla, levantará la pierna y pedirá al paciente que haga fuerza para tocar el suelo con su pie.
7. Partiendo de la posición inicial, pedir que separe las rodillas. El familiar o cuidador pondrá sus manos en la parte exterior de las rodillas para resistir el movimiento.
8. Igual que el ejercicio anterior, pero ahora pedimos que cierre las rodillas. El familiar o cuidador hará resistencia en el interior de las rodillas para resistir el movimiento.
9. Pedimos que ponga los brazos levantados en paralelo al suelo. El familiar o cuidador hará ligeras presiones en sus manos (izquierda, derecha, arriba y abajo) con la finalidad de desestabilizarlo. El paciente deberá mantener la posición de los brazos.