

El éxito de su rehabilitación consta de seguir las recomendaciones dadas por el profesional y el cumplimiento a todas las sesiones fisioterapéuticas.



**OBJETIVO**

**Reducir al mínimo el riesgo de lesiones musculoesqueléticas asociadas al contexto en el que se desenvuelve la persona cotidianamente.**

**ESTIRAMIENTOS**

1. En posición sedente abra los miembros inferiores, con las manos trate de tocar el suelo, luego sostenga la posición 20 segundos. Realice el ejercicio dos veces.



2. En posición sedente con ambos miembros inferiores en flexión y las plantas de los pies juntas, descienda las rodillas al piso lo que más sea posible durante 20 segundos. Realice el ejercicio dos veces.



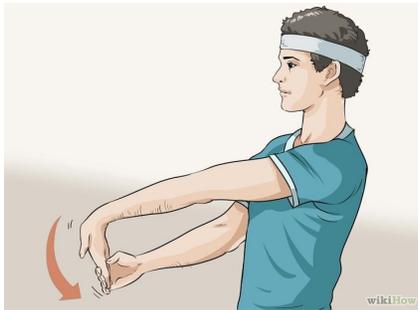
3. De pie, sujete con la mano izquierda el pie izquierdo llevándolo hacia el glúteo, sostenga la posición 20 segundos para luego cambiar de pie. Realizar el ejercicio dos veces.



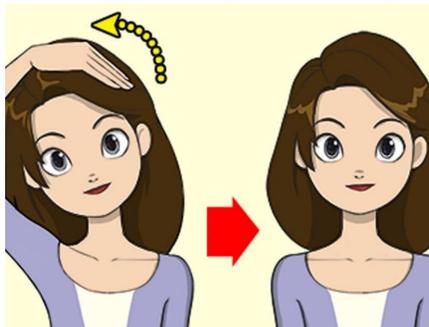
4. De pie coloque el brazo derecho detrás de la cabeza, agárrelo del codo con la mano izquierda y a su vez empújelo hacia abajo. Sostenga la posición 20 segundos, realizar el ejercicio dos veces con ambos brazos.



5. De pie o sentado lleve el brazo al frente con la palma hacia arriba y con la mano contraria agarre la palma y llévela abajo ejerciendo presión, sostenga la posición 20 segundos. Repita el ejercicio dos veces.



6. De pie o sentado incline la cabeza hacia un lado, con la mano ejerza presión y sostenga la posición 20 segundos, hacerlo hacia ambos lados. Repita el ejercicio dos veces.



## RECOMENDACIONES GENERALES

- ◆ Realiza los ejercicios teniendo en cuenta las indicaciones recibidas durante las sesiones de fisioterapia.
- ◆ Si duda de la forma correcta de la ejecución de alguno de los ejercicios, no lo haga y consulte con un profesional experto en el tema.
- ◆ Ser muy constante con la realización del plan de ejercicios, entre 3 y 4 veces por semana, de esta forma la recuperación podrá tener una mejor resolución.
- ◆ Realizar lavado de manos cada dos horas y mantener distanciamiento social, son formas seguras de cuidarnos y proteger a los demás.

