



Gonalgia

PLAN DE ESTIRAMIENTOS



ACTIVIDAD	TIEMPO	IMAGEN
<p>ESTIRAMIENTO 1</p> <p>De pie colocar la una pierna recta sobre el piso, la otra colocarla recta sobre la silla, con ambas manos intentar tocar la punta del pie. repetir en ambas piernas.</p>	<p>5 repeticiones Sostener 10 seg. Descanso 10 seg.</p>	
<p>ESTIRAMIENTO 2</p> <p>De pie, sostenido de una superficie, tomar un pie llevarlo hacia atrás tocando el glúteo con el talón, repetir con ambas piernas.</p>	<p>5 repeticiones Sostener 10 seg. Descanso 10 seg.</p>	
<p>ESTIRAMIENTO 3</p> <p>De pie con una pierna recta sobre el suelo y la otra sobre la camilla en "L", flexionar rodilla y cadera, llevar el tronco hacia la camilla, las manos extendidas y alejarlas lo mas posible, realizar con ambas piernas.</p>	<p>5 repeticiones Sostener 10 seg. Descanso 10 seg.</p>	
<p>ESTIRAMIENTO 4</p> <p>De pie sujeto a una pared, con una pierna semi-flexionada y la otra extendida, lo mas posible flexionando un poco el tobillo, realizar con ambas piernas.</p>	<p>5 repeticiones Sostener 10 seg. Descanso 10 seg.</p>	



Gonalgia

PLAN DE EJERCICIOS



ACTIVIDAD	TIEMPO	IMAGEN
<p>EJERCICIO 1</p> <p>Colocarse de pie recargando la espalda sobre la pared, pies separados a la altura de los hombros, flexionar ambas rodillas a 45 grados permanecer 10 segundos y regresar a la posición inicial.</p>	<p>1 serie (10 repeticiones) Realizar de 2 a 3 series Contracción 10 seg. Descanso 10 seg. De 1 a 2 veces al día Todos los días</p>	
<p>EJERCICIO 2</p> <p>Colocarse de pie recargando la espalda sobre la pared, flexionar una rodilla a 45 grados, la otra pierna elevada del suelo, permanecer 10 segundos y regresar a la posición inicial.</p>	<p>1 serie (10 repeticiones) Realizar de 2 a 3 series Contracción 10 seg. Descanso 10 seg. De 1 a 2 veces al día Todos los días</p>	
<p>EJERCICIO 3</p> <p>Colocarse de pie recargando la espalda sobre la pared, pies separados a la altura de los hombros, flexionar ambas rodillas a 45 grados, con una pelota entre ellas apretarla lo más posible permanecer 10 segundos y relajar.</p>	<p>1 serie (10 repeticiones) Realizar de 2 a 3 series Contracción 10 seg. Descanso 10 seg. De 1 a 2 veces al día Todos los días</p>	
<p>EJERCICIO 4</p> <p>Colocarse de pie sostenido a la pared, una pierna recta al piso, la otra extendida dirigirlo hacia atrás sostener la posición 10 segundos y relajar.</p>	<p>1 serie (10 repeticiones) Realizar de 2 a 3 series Contracción 10 seg. Descanso 10 seg. De 1 a 2 veces al día Todos los días</p>	
<p>EJERCICIO 5</p> <p>Colocarse de pie y de espaldas a una silla, una pierna flexionada hacia atrás colocar el empeine sobre la orilla de la silla, la otra pierna al piso, flexionar a 45 grados y sostener la posición 10 segundos y relajar.</p>	<p>1 serie (10 repeticiones) Realizar de 2 a 3 series Contracción 10 seg. Descanso 10 seg. De 1 a 2 veces al día Todos los días</p>	



Dorsalgia

PLAN DE ESTIRAMIENTOS



ACTIVIDAD	TIEMPO	IMAGEN
<p>ESTIRAMIENTO 1</p> <p>Sentado en una silla con ambas manos en la nuca flexionar el tronco hacia el frente y hacia abajo lo más posible y sostener la posición.</p>	<p>5 repeticiones Sostener 10 seg. Descanso 10 seg.</p>	
<p>ESTIRAMIENTO 2</p> <p>Sentado en una silla flexionar el tronco hacia un lado y hacia abajo lo más posible y sostener la posición. realizarlo de ambos lados.</p>	<p>5 repeticiones Sostener 10 seg. Descanso 10 seg.</p>	
<p>ESTIRAMIENTO 3</p> <p>Sentado en camilla o en el suelo en un tapete con una rodilla flexionada, la otra pierna cruzarla al lado contrario y flexionar el tronco hacia un lado, realizar hacia ambos lados.</p>	<p>5 repeticiones Sostener 10 seg. Descanso 10 seg.</p>	
<p>ESTIRAMIENTO 4</p> <p>INCADO en camilla o en el suelo en un tapete ambas rodillas flexionadas, y flexionar el tronco delante estirar ambas manos y sostener la posición.</p>	<p>5 repeticiones Sostener 10 seg. Descanso 10 seg.</p>	



Dorsalgia

PLAN DE EJERCICIOS



ACTIVIDAD	TIEMPO	IMAGEN
EJERCICIO 1 Sentado en camilla o en el suelo en un tapete ambas rodillas flexionadas, la y flexionar el tronco hacia ellas apoyarse con ambas manos y sostener la posición.	5 repeticiones Sostener 10 seg. Descanso 10 seg.	
EJERCICIO 2 Sentado en una silla con un palo entre las manos girar el tronco hacia un lado y sostener la posición, realizar de ambos lados	5 repeticiones Sostener 10 seg. Descanso 10 seg.	
EJERCICIO 3 Recostado boca abajo en una cama o en el piso sobre un tapete con un palo entre las manos estirarlos hacia el frente, piernas estiradas, sostener la posición.	5 repeticiones Sostener 10 seg. Descanso 10 seg.	
EJERCICIO 4 Recostado boca abajo en una cama o en el piso sobre un tapete con un palo entre las manos estirarlos hacia el frente, piernas estiradas, elevar el tronco hacia el techo sostener la posición.	5 repeticiones Sostener 10 seg. Descanso 10 seg.	
EJERCICIO 5 De pie frente una silla, con las manos en el respaldo, piernas rectas, realizar flexión de tronco y estirar el tronco lo maas posible sostener la posición.	5 repeticiones Sostener 10 seg. Descanso 10 seg.	