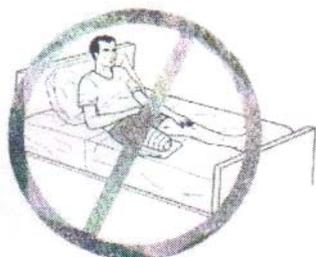


EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA LOS AMPUTADOS FEMORALES

Tras la amputación es importante evitar que la cadera permanezca en una posición girada o doblada durante un largo periodo de tiempo.

-Cambia con frecuencia la posición de tu cadera, no permanezcas sentado por grandes espacios de tiempo.



-Si tu situación no te permite incorporarte, tumbate boca abajo sobre la cama, al menos unos 20 minutos 2 ó 3 veces al día. Esta postura te ayudará a mitigar el flexo de cadera que se tiende a tomar el miembro amputado. No coloques una almohada o similar bajo tu estómago.



-Al acostarte boca arriba no coloques una almohadilla bajo el muñón a menos que te lo haya prescrito un médico. No coloques almohadillas o forros bajo tus caderas, rodillas o entre los muslos.

-Procura no dejar colgar tu muñón sobre el borde de la cama, recuerda que el muñón si no se trabaja muscularmente estando tumbados boca arriba o sentados tendemos a elevarlo y separarlo hacia afuera.

Ejercicios de estiramientos

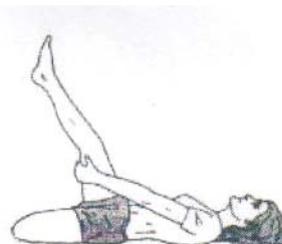
Ejecuta los ejercicios diariamente e incluso varias sesiones al día según te indique tu terapeuta. Realiza series o repeticiones alternadas de los mismos, aumenta su número e intensidad de forma progresiva, si sientes molestias o dolor, suspende los ejercicios y consulta a tu médico o fisioterapeuta.

Estiramiento del tendón de la zona poplítea:

- Tumbate boca arriba.
- Trae tu miembro conservado hacia tu pecho.
- Pon el brazo por detrás del muslo y tira de él hacia ti.

Mantener unos 20 segundos

- Trae tu rodilla no amputada hacia tu pecho.
- Trata de enderezar la pierna hasta que sientas como se estira la parte posterior de tu muslo.



Estiramiento del flexor de la cadera:

- Tumbate boca arriba
- Con la ayuda de las dos manos acerca el miembro conservado hacia tu pecho.
- Pide a otra persona que empuje tu miembro amputado hacia abajo contra la cama y que lo mantenga durante unos 20 segundos.



- Relajar y repetir.
- Cuando con el paso de los días tu miembro amputado mejora su flexibilidad y llega fácilmente a la cama, puedes ponerte sobre el borde de la cama para que quien te ayude pueda empujar el muñón más hacia abajo.

Estiramiento alternativo:

- Túmbate boca abajo.
- Coloca una toalla enrollada bajo tu miembro amputado.
- Mantén esta posición por unos 20 minutos
- Según con el paso de los días estiras el músculo del flexor de la cadera puedes aumentar el grosor del rodillo de la toalla.



Estiramiento aductor:

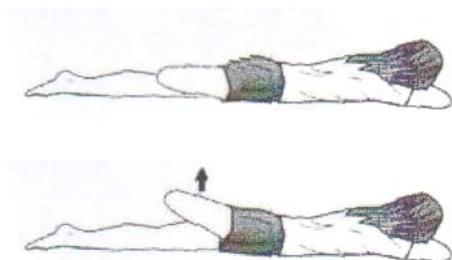
- Sentado con la espalda contra una pared o el cabecero de la cama.
- Coloca tu miembro amputado hacia fuera de lado y doblar la pierna levemente.
- Empujar sobre el muslo de modo que sientas un estiramiento en tu muslo interno.
- Cerciorarte de que tus glúteos se mantienen en contacto con el suelo y no elevas uno en el aire.



Consolidación de ejercicios

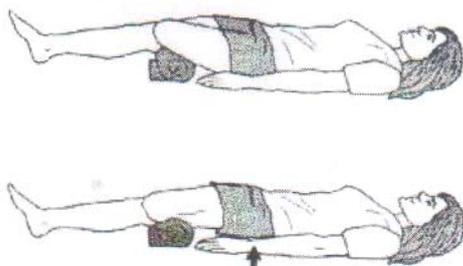
Extensión tipo 1 de la cadera:

- Tumbado boca abajo.
- Eleva tu miembro amputado de la cama hacia el techo.
- Volver a la posición de reposo.
- Repetir el ejercicio.
- Con el tiempo puedes pedir a alguien que oponga resistencia a esa elevación o colocar un lastre. Consúltalo con tu fisioterapeuta.



Extensión tipo 2 de la cadera:

- Tumbado boca arriba.
- Coloca una toalla enrollada bajo el muñón en la zona distal.
- Empujar hacia abajo hasta elevar las caderas del suelo, mantente unos segundos.
- Repetir el ejercicio.



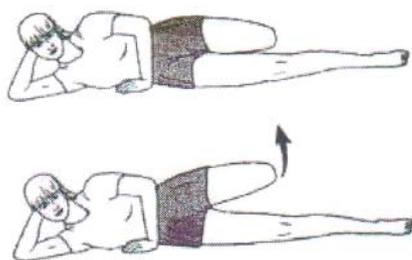


Abducción de la cadera tipo 1:

- Tumbado boca arriba.
- Rodea con una correa elástica o con una venda los muslos en la zona distal del muñón, (dónde te sea cómodo).
- Intenta separar las piernas hacia afuera manteniendo unos segundos esa tensión.
- Relajar y hacer repeticiones

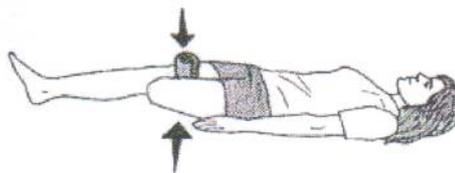
Abducción de la cadera tipo 2:

- Tumbado de costado, elevar la extremidad superior hacia el techo.
- Mantén la otra pierna estirada.
- Repetir el ejercicio.
- Date la vuelta y con cuidado trata de ejecutar el ejercicio con la otra pierna.



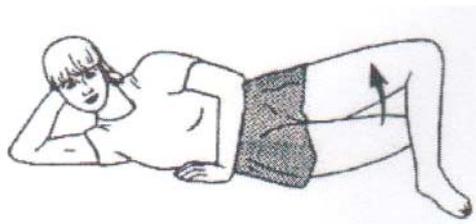
Ejercicio de aducción de la cadera tipo 1:

- Tumbado boca arriba.
- Coloca una toalla enrollada, un rollo de venda o una almohada entre las piernas tan baja como puedas pero que te resulte cómodo.
- Comprime la toalla con tus piernas y aguanta durante unos 5 segundos.
- Relajar y repetir el ejercicio.



Ejercicio de aducción de la cadera tipo 2:

- Tumbate de costado sobre el miembro amputado.
- Coloca tu pierna superior hacia delante y apoya con el pie en el suelo delante de ti.
- Eleva tu pierna amputada hacia arriba.
- Descansa y repite el ejercicio.



Inclinación pélvica:

- Tumbado boca arriba.
- Dobla tu pierna conservada y apoya el pie en el suelo.
- Coloca las manos por debajo de la espalda en la zona lumbar.
- Eleva tu espalda con la ayuda de tus manos y del miembro conservado y mantén esa postura unos 5 segundos.
- Descansa y repite el ejercicio.

Abdominales parciales:

- Tumbado boca arriba.
- Flexiona tu miembro conservado y apoya el pie en el suelo.
- Estira los brazos hacia tus muslos.
- Trata de incorporarte intentando separar cabeza y hombros del suelo, no tires del cuello hacia adelante, mantén la cabeza mirando al techo.
- Repite el ejercicio.

