



Ejercicios en la cama para la parte inferior del cuerpo

7 ejercicios con instrucciones paso a paso

Usted puede hacer estos ejercicios mientras está en cama para ayudar a fortalecer la parte inferior del cuerpo y mejorar el flujo sanguíneo. Ayuda a evitar la formación de coágulos sanguíneos.

Para cada ejercicio: Comience con una serie de 10 repeticiones (rep.), 3 veces por día. A medida que se fortalezca, aumente a 2 series de 15 rep. 3 veces por día.

Advertencia especial: Si se sometió a una cirugía recientemente, consulte a su médico o fisioterapeuta antes de comenzar a hacer estos ejercicios.

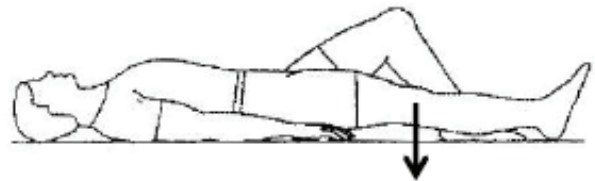
Flexiones de tobillo

1. Acuéstese de espaldas. Su pierna izquierda puede descansar sobre la cama, o puede colocar una almohada debajo de la pierna que está ejercitando, como se muestra.
2. Apunte los dedos de los pies hacia su cabeza y después hacia el pie de la cama.
3. Cuando termine las repeticiones, haga lo mismo con la otra pierna.



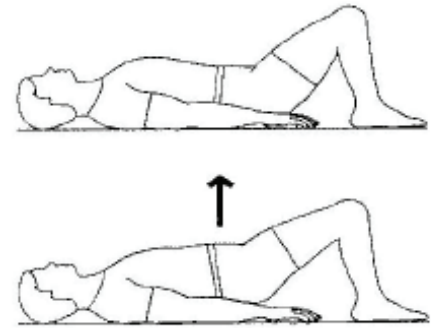
Series de ejercicios para el cuádriceps

1. Siéntese o acuéstese con sus piernas extendidas delante de usted. Si le duele la espalda, flexione una pierna, como se muestra.
2. Con la pierna que está ejercitando, trate de empujar la parte de atrás de la rodilla contra la cama. Esto fortalecerá el músculo del muslo. Mantenga durante 3 segundos. Respire normalmente (no retenga la respiración).
3. Descanse.
4. Cuando termine las repeticiones, haga lo mismo con la otra pierna.



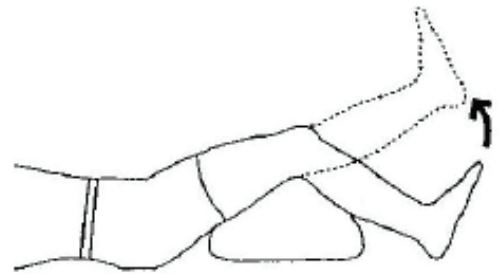
Puente

1. Acuéstese de espaldas con las rodillas dobladas y los pies completamente apoyados sobre la cama.
2. Levante las nalgas.
3. Baje lentamente la espalda hacia la cama.



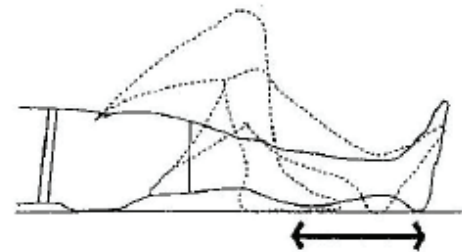
Ejercicio de arcos cortos para los cuádriceps

1. Acuéstese de espaldas con una almohada debajo de las rodillas.
2. Estire totalmente una pierna.
3. Mantenga durante 3 segundos y después descanse.
4. Cuando termine las repeticiones, haga lo mismo con la otra pierna.



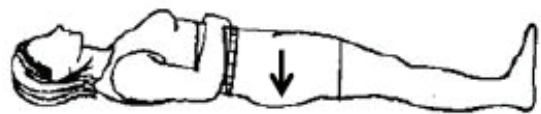
Deslizamientos de talón

1. Acuéstese de espaldas con las piernas extendidas.
2. Doble una rodilla lo más que pueda.
3. Vuelva lentamente a la posición inicial.
4. Cuando termine las repeticiones, haga lo mismo con la otra pierna.



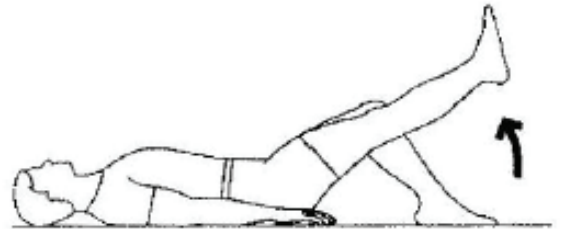
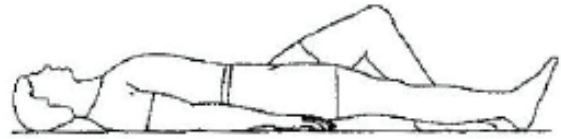
Serie de ejercicios para los glúteos

1. Acuéstese de espaldas con las piernas extendidas.
2. Apriete las nalgas (vea la flecha).
3. Mantenga durante 3 segundos y después descanse.



Elevación de la pierna extendida

1. Acuéstese de espaldas con una rodilla doblada.
2. Levante la pierna extendida hasta que esté al lado de su pierna doblada.
3. Baje lentamente la pierna.
4. Cuando termine las repeticiones, haga lo mismo con la otra pierna.



¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

Los días hábiles de 8 a.m. a 4.30 p.m., llame a Fisioterapia al 206-598-4830.

Durante los fines de semana y los feriados, llame al 206-598-6190 y solicite que le comuniquen con el fisioterapeuta.

Lower Body Exercises in Bed

7 exercises with step-by-step instructions

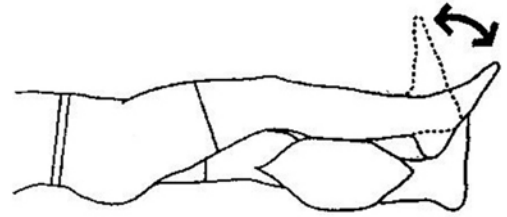
You can do these exercises while you are in bed to help strengthen your lower body and improve your blood flow. This helps prevent blood clots.

For each exercise: Start with 1 set of 10 repetitions (reps), 3 times a day. As you get stronger, work up to 2 sets of 15 reps 3 times a day.

Special note: If you have had recent surgery, check with your doctor or physical therapist before starting these exercises.

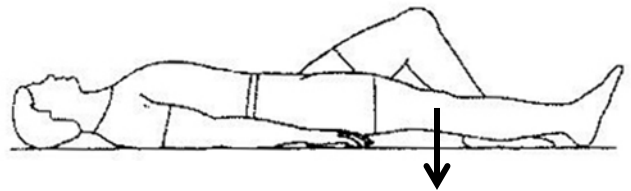
Ankle Pump

1. Lie on your back. Your lower leg can rest on the bed, or you can put a pillow under the leg you are exercising, as shown.
2. Point your toes toward your head and then toward the foot of the bed.
3. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



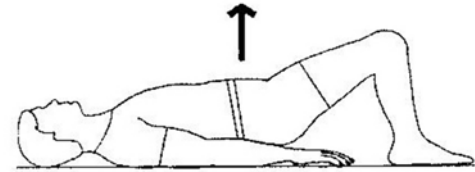
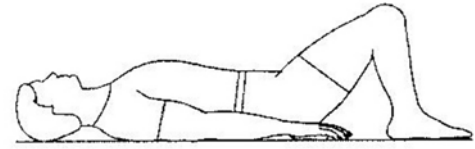
Quad Sets

1. Sit or lie down with your legs straight in front of you. If your back hurts, bend 1 leg, as shown.
2. For the leg you are exercising, try to push the back of your knee down against the bed. This will tighten your thigh muscle. Hold for 3 seconds. Breathe normally (do not hold your breath).
3. Release.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



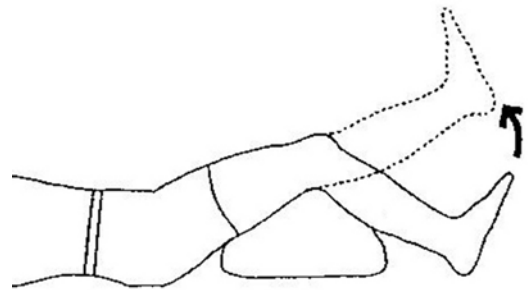
Bridge

1. Lie on your back with your knees bent and your feet flat on the bed.
2. Lift your buttocks.
3. Slowly lower back to the bed.



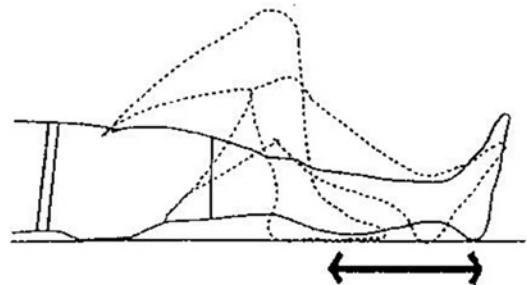
Short Arc Quad

1. Lie on your back, with a pillow under your knees.
2. Straighten 1 leg all the way.
3. Hold for 3 seconds and then release.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



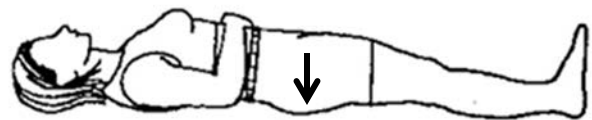
Heel Slides

1. Lie on your back with your legs straight.
2. Bend 1 knee as far as you can.
3. Slowly return to your starting position.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



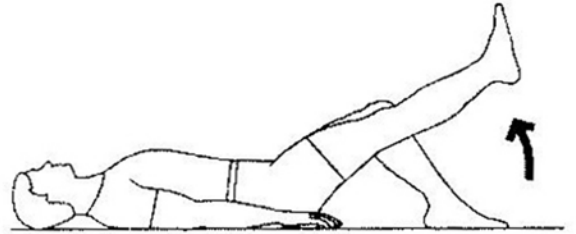
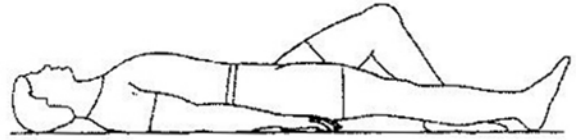
Glut Sets

1. Lie on your back with your legs straight.
2. Squeeze your buttocks together (see arrow).
3. Hold for 3 seconds and release.



Straight Leg Raises

1. Lie on your back with 1 knee bent.
2. Raise your straight leg until it is next to your bent leg.
3. Slowly lower your leg.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Weekdays from 8 a.m. to 4:30 p.m., call Physical Therapy at 206-598-4830.

On weekends and holidays, call 206-598-6190 and ask for the weekend Physical Therapist to be paged.