

Debido al confinamiento, es normal que la tasa de actividad diaria de nuestros alumnos se vea reducida. Esto, a su vez, conlleva una serie de complicaciones como el aumento del tono o la rigidez muscular.

Es por esto por lo que proponemos un sencillo plan de ejercicios para miembros inferiores, con la finalidad de favorecer la movilidad y evitar en la medida de lo posible posibles complicaciones, aumentando de esta manera la actividad que realiza el niño.

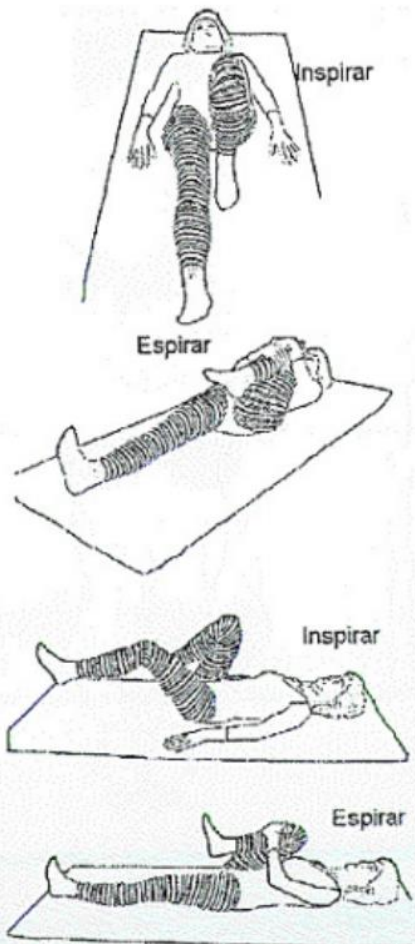
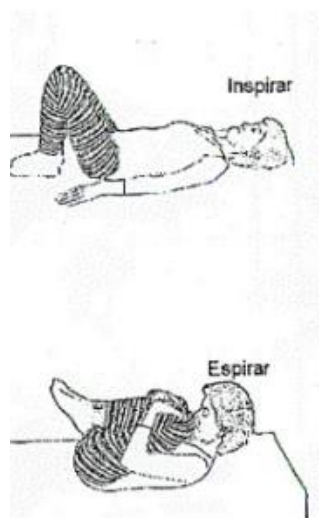
El protocolo consta de una serie de ejercicios sencillos que pueden realizar los niños bien de manera activa o con ayuda de un adulto, en función de cada uno. Recomendamos realizar 5 repeticiones de cada ejercicio, siempre ajustado a la tolerancia del niño.

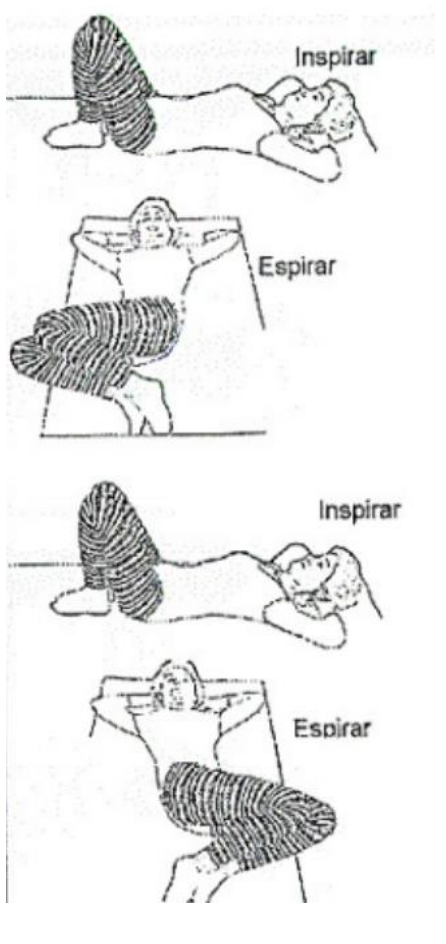
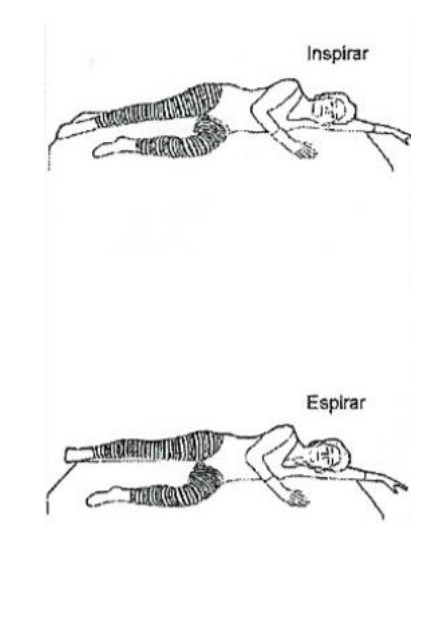
Estos ejercicios pueden complementar los que enviamos las pasadas semanas, de forma que se pueden alternar o combinar.

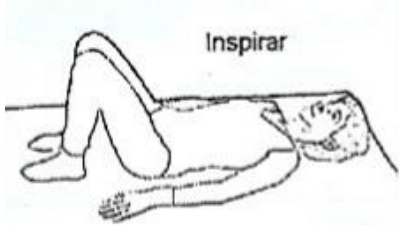




Finalmente, queremos recordar que son propuestas generales; si surge alguna duda estamos a vuestra disposición para plantear alternativas de manera individualizada.

## EJERCICIOS DE MOVILIDAD DE MIEMBRO INFERIOR


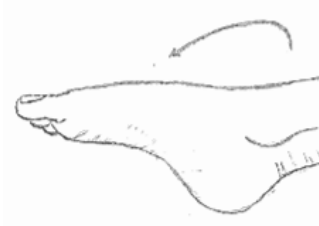


### EJERCICIOS DE MOVILIDAD DE CADERA Y RODILLA

	<p><u>FLEXIÓN DE CADERA Y RODILLA UNILATERAL:</u></p> <p>Posición de partida: tumbado boca arriba, con una pierna extendida y la otra flexionada.</p> <p>Ejercicio: Tomar la rodilla flexionada con ambas manos y llevarla hacia el hombro del mismo lado. Mientras tanto, la otra pierna se mantiene estirada. Se realiza de forma alternativa, intercambiando ambas piernas.</p> <p>Se puede realizar el ejercicio coordinándolo con la respiración, espirando en el momento de tomar la rodilla con ambas manos e inspirando al intercambiar las piernas.</p> <p>Además de movilizar la articulación de la cadera y la rodilla, también se estiran los músculos psoas-ílfaco e isquiotibiales.</p>
	<p><u>FLEXIÓN DE CADERA Y RODILLA BILATERAL:</u></p> <p>Misma posición de partida que en el ejercicio anterior.</p> <p>Ejercicio:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Tomar ambas rodillas con las manos para llevarlas hacia los hombros.</li> </ol> <p>Se puede añadir complejidad subiendo la cabeza muy suavemente, dirigiendo la barbilla hacia el pecho.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. Volver a la posición de partida.</li> </ol> <p>Si queremos acompañar con la respiración, espirar al llevar ambas piernas al pecho e inspirar en la posición de reposo.</p>

	<p><u><b>SEPARACIÓN Y APROXIMACIÓN DE CADERAS:</b></u></p> <p>Posición de partida: tumbado boca arriba, con las piernas flexionadas y juntas. Brazos a lo largo del cuerpo o como en la imagen, con las manos debajo de la cabeza.</p> <p>Ejercicio: llevar ambas piernas con los pies juntos entre sí, hacia los lados de forma alternativa.</p> <p>No mover los hombros, codos y la parte superior del tronco.</p> <p>En cuanto al ritmo respiratorio, inspirar en la posición de reposo y espirar cuando se lleven las piernas hacia los lados.</p>
	<p><u><b>SEPARACIÓN DE CADERA UNILATERAL:</b></u></p> <p>Posición de partida: tumbado de lado.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Colocar una almohada o cojín debajo de la cabeza.</li> <li>- El brazo de abajo apoyado en la superficie y la pierna con la cadera y la rodilla flexionada.</li> <li>- El brazo que queda arriba puede estar como en la imagen o a lo largo del cuerpo y la pierna de arriba estará estirada.</li> </ul> <p>Ejercicio: Elevar ligeramente la pierna de arriba, separando el pie del suelo y manteniendo, en la medida de la posible, la rodilla estirada.</p> <p>Se puede acompañar de la respiración, espirando al elevar la pierna.</p>

 	<p><u>EXTENSIÓN DE CADERA (VARIANTE BOCA ARRIBA):</u></p> <p>Posición de partida: tumbado boca arriba, con las caderas y rodillas flexionadas y los brazos a lo largo del cuerpo.</p> <p>Ejercicio: elevar la pelvis, rectificando la lordosis lumbar y sin despegar de la superficie la columna dorsal.</p> <p>Ritmo respiratorio: espirar al elevar la pelvis e inspirar en la posición de partida.</p> <p>En esta postura también se trabaja el músculo glúteo mayor, principal extensor de cadera.</p>
   	<p><u>EXTENSIÓN DE CADERA:</u></p> <p>Posición de partida: tumbado boca abajo con la frente apoyada en las manos, cabeza ladeada o en la postura que resulte más cómoda. Se puede colocar una almohada debajo del abdomen a nivel de la cintura si se desea.</p> <p>Ejercicio: elevar ligeramente las piernas extendidas de forma alternativa, sin levantar las caderas ni aumentar la lordosis lumbar.</p> <p>Ritmo respiratorio: espirar al elevar la pierna. Inspirar en la posición de partida.</p>

## EJERCICIOS DE MOVILIDAD DE TOBILLO Y PIE

	<p><u><b>FLEXIÓN DORSAL (EXTENSIÓN) DE TOBILLO:</b></u></p> <p>Posición de partida: se puede realizar en diferentes posturas; boca abajo, boca arriba o sentado con las piernas estiradas. Ejercicio: mover el pie hacia el cuerpo, tal y como indica la imagen. Mantener la postura unos segundos para estirar la musculatura y volver a la posición de partida.</p>
	<p><u><b>FLEXIÓN PLANTAR (FLEXIÓN) DE TOBILLO:</b></u></p> <p>Posición de partida: igual que la anterior.</p> <p>Ejercicio: mover el pie hacia abajo. Mantener la postura unos segundos y volver a la posición de partida.</p>
	<p><u><b>EJERCICIOS CIRCULARES DE TOBILLO:</b></u></p> <p>Partiendo de la misma posición de antes, se realizan movimientos rotatorios del pie como si los dedos dibujaran un círculo.</p>
	<p><u><b>FLEXIÓN Y EXTENSIÓN DE DEDOS:</b></u></p> <p>Desde la misma posición, se mueven los dedos de los pies hacia arriba (extensión) y hacia abajo (flexión).</p>

## SERVICIO DE FISIOTERAPIA