



Dr. Samuel Sebastián C.
RECUPERANDO EL MOVIMIENTO

MANUAL DE REHABILITACIÓN EJERCICIOS DE BERGÜER-ALLEN / RATSCHOW

EJERCICIOS

Realizar 3 veces al día

Boca arriba en la cama con piernas elevadas 60° apoyadas en una cuña o almohadas. Mantener la posición de 30 segundos a 3 minutos, realizando movimientos atrás y delante de los tobillos. Se busca palidez en los tobillos por pérdida del flujo sanguíneo.



Sentado sobre la cama, con los pies colgando, realizar círculos con ambos tobillos, de 2 a 5 minutos seguidos. Se busca una hiperemia o rubor (tras el palidecimiento de la fase anterior), por la llegada masiva del torrente sanguíneo.



Boca arriba en la cama y tapado con una cobija, mover los pies adelante y atrás por 5 minutos, siendo mejor que el movimiento se realice contra resistencia.



Acostado boca arriba, elevar las piernas de 45 a 90 grados sin apoyo de almohadas/cuñas y realizar círculos con los pies hasta que la piel se ponga pálida.



Después de realizar los círculos anteriores, sentarse en el borde de la cama quedando colgadas las piernas y esperando hasta que la piel se enrojezca.

