

Active Leg Range of Motion Exercises: Lying

Do these exercises on your back ____ times, ____ times each day. Do only the exercises checked.

Do the exercises with:

- Both legs
- Right leg
- Left leg

Exercises

Ankle Pumps

Move your foot up and down as if pushing down or letting up on a gas pedal in a car.

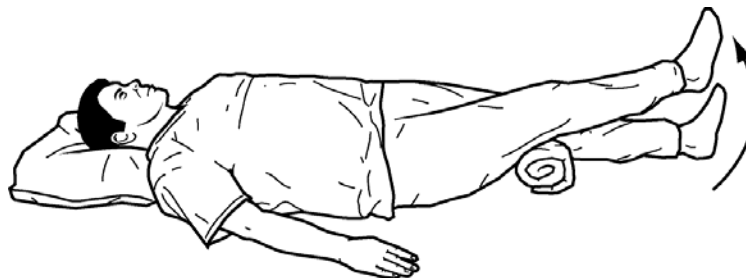


Quad Sets

Lie on your back with your legs straight and toes pointed toward the ceiling. Tighten your thigh or upper leg muscles. Hold for 5 seconds and release.

Short Arc Quads

Place a large can or rolled towel under your knee. Straighten your knee and leg. Hold for 5 seconds and release.



Gluteal Sets

Squeeze your buttocks together. Hold for 5 seconds and release.

Ejercicios para ampliar el rango de movimiento de las piernas: acostado

Haga estos ejercicios recostado sobre su espalda ____ veces, ____ veces al día. Realice únicamente los ejercicios marcados.

Realice los ejercicios con:

- Ambas piernas
- Pierna derecha
- Pierna izquierda

Ejercicios

Ejercicios con los tobillos

Mueva su pie hacia arriba y hacia abajo como si estuviera pisando o soltando el acelerador de un coche.

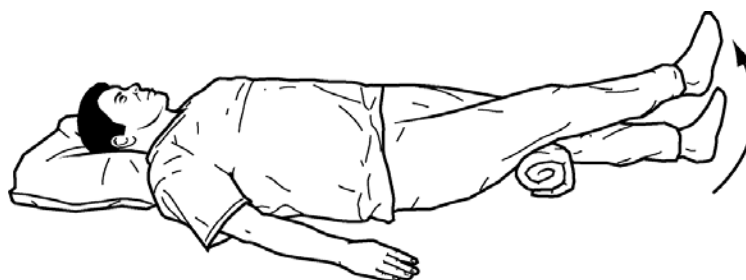


Ejercicios para los cuádriceps

Acuéstese de espaldas con las piernas estiradas y los dedos de los pies apuntando hacia el techo. Apriete los músculos del muslo. Mantenga la contracción durante 5 segundos y suéltela.

Arcos cortos para los cuádriceps

Coloque una lata grande o una toalla enrollada debajo de su rodilla. Estire la rodilla y la pierna. Mantenga la posición durante 5 segundos y suéltela.

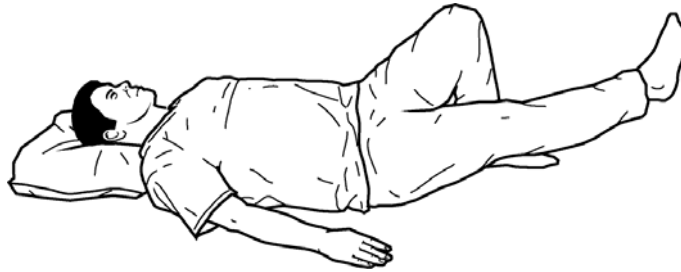


Ejercicios para los glúteos

Apriete los glúteos. Mantenga la posición durante 5 segundos y suéltela.

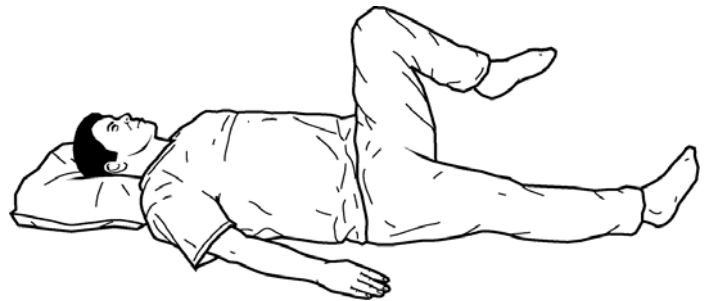
Straight Leg Raise

Lift your leg toward the ceiling while keeping your knee straight. Bend the opposite knee.



Hip and Knee Bending

Bring your leg in toward your chest, bending the knee and hip.



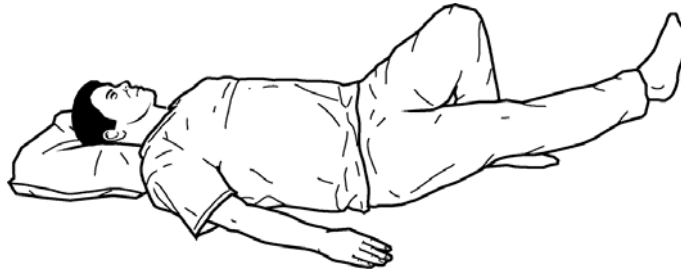
Hip Rotation

Roll your leg in toward your other leg and then back out.



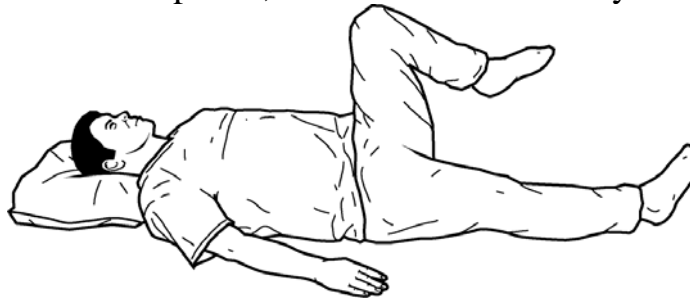
Elevaciones de pierna recta

Levante su pierna hacia el techo, manteniendo derecha la rodilla. Doble la rodilla de la pierna opuesta.



Flexiones de cadera y rodilla

Lleve la pierna hacia el pecho, flexionando la rodilla y la cadera.



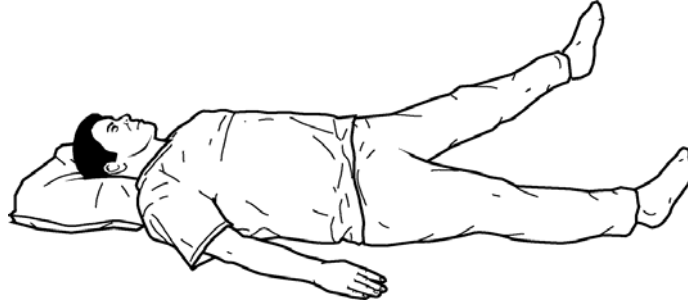
Giros de cadera

Gire la pierna en dirección de la otra pierna y regrésela a la posición inicial.



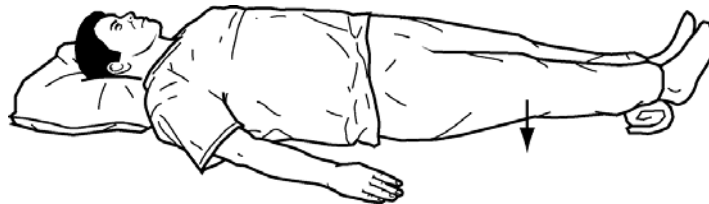
Hip Outward and Inward

Move your leg out to the side and then back, keeping your knee straight and toes pointed toward the ceiling.



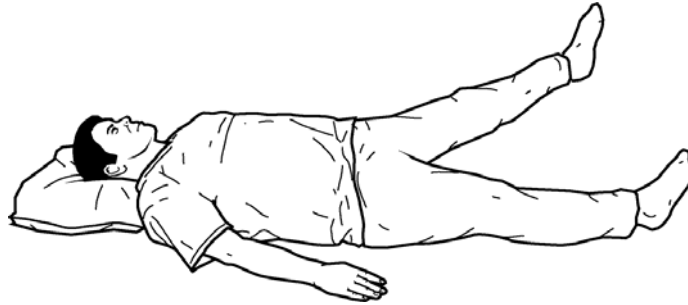
Knee Push

Put a towel roll under your ankle and push your knee down into the bed.



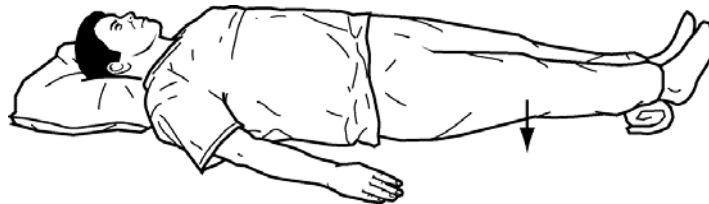
Movimientos de cadera hacia afuera y hacia adentro

Mueva la pierna hacia afuera y luego de regreso, manteniendo la rodilla estirada y los dedos de los pies apuntando hacia el techo.



Ejercicios de fuerza con la rodilla

Coloque una toalla enrollada debajo del tobillo y empuje con su rodilla hacia abajo, en dirección de la cama.



8/2007. Developed through a partnership of Mount Carmel Health, Ohio State University Medical Center, and OhioHealth, Columbus, Ohio. Available for use as a public service without copyright restrictions at www.healthinfotranslations.org.