



## Ejercicios para la parte inferior del cuerpo mientras está de pie

7 ejercicios con instrucciones paso a paso

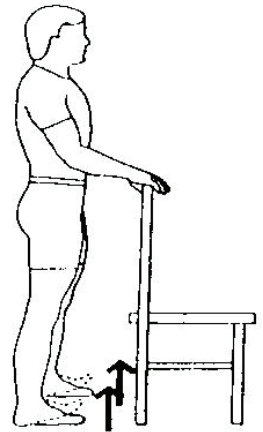
Haga estos ejercicios mientras está de pie para ayudar a fortalecer la parte inferior del cuerpo.

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

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

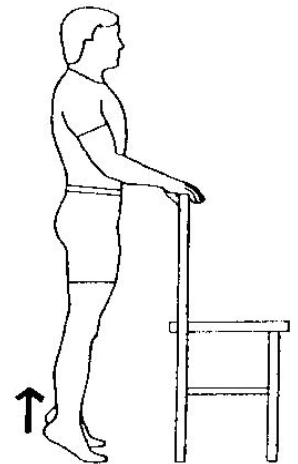
### Elevación de los dedos del pie

1. Párese con ambos pies apoyados en el piso, con una separación igual al ancho de los hombros.
2. Apóyese en una silla para ayudar a mantener su equilibrio.
3. Mantenga los talones apoyados en el piso y levante los dedos de los pies hacia el techo.
4. Baje los dedos de los pies apoyándolos en el piso.



### Elevación del talón

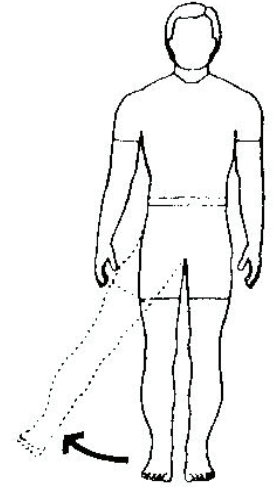
1. Párese con ambos pies apoyados en el piso, con una separación igual al ancho de los hombros.
2. Apóyese en una silla para ayudar a mantener su equilibrio.
3. Párese sobre los dedos de los pies y elévese lo más que pueda.
4. Baje los talones hacia el piso.



---

## Abducción de cadera

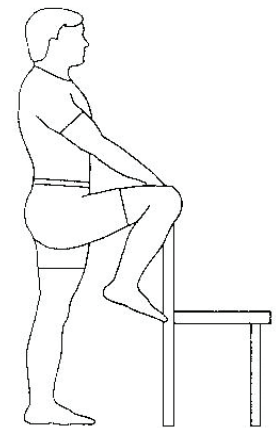
1. Párese. Apóyese en una mesa o silla sólida, o una pared para ayudar a mantener su equilibrio.
2. Lleve una pierna hacia el costado. Mantenga recta su rodilla y los dedos de sus pies apuntando hacia adelante.
3. Cuando termine las repeticiones, haga lo mismo con la otra pierna.



---

## Flexión de cadera

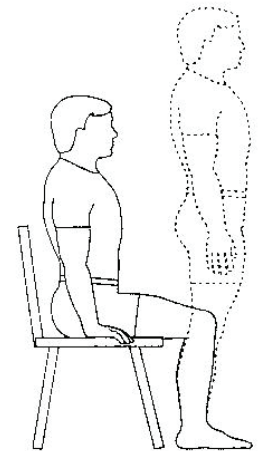
1. Párese. Apóyese en una mesa o silla sólida, o una pared para ayudar a mantener su equilibrio.
2. Levante una pierna, flexionando la rodilla.
3. Baje su pierna.
4. Cuando termine las repeticiones, haga lo mismo con la otra pierna.



---

## Sentarse e incorporarse

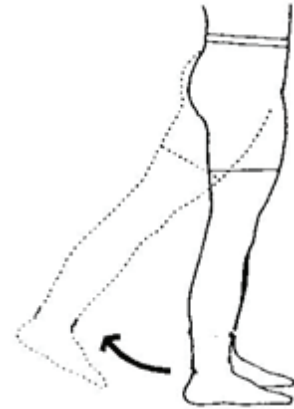
1. Siéntese en una silla. Mueva sus caderas hacia adelante, hacia la parte delantera del asiento.
2. Inclínese hacia adelante y levántese, usando sus manos lo menos posible. Manténgase en equilibrio apoyando el mismo peso sobre cada pie.
3. Siéntese despacio y con cuidado.



---

## Extensión de cadera

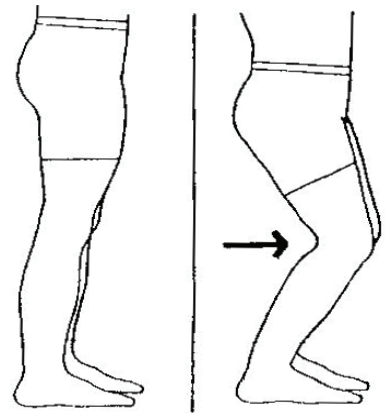
1. Párese. Apóyese en una mesa o silla sólida, o una pared para ayudar a mantener su equilibrio.
2. Extienda una pierna hacia atrás, manteniendo recta su rodilla.
3. Vuelva a la posición inicial.
4. Cuando termine las repeticiones, haga lo mismo con la otra pierna.



---

## Flexión parcial de rodillas

1. Párese sobre ambas piernas.
2. Use una pared o una mesa o silla sólida para ayudar a mantener su equilibrio.
3. Flexione las rodillas a un ángulo de 45 grados.
4. Vuelva a la posición inicial.



### ¿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 While Standing**

*7 exercises with step-by-step instructions*

*Do these exercises while you are standing to help strengthen your lower body.*

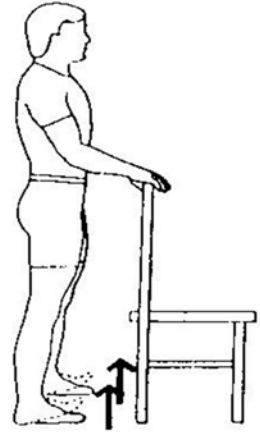
**For each exercise:** Start with 1 set of 10 repetitions (reps), 3 times a day. As you get stronger, work up to 2 sets of 15 reps 3 times a day.

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

---

### **Toe Raise**

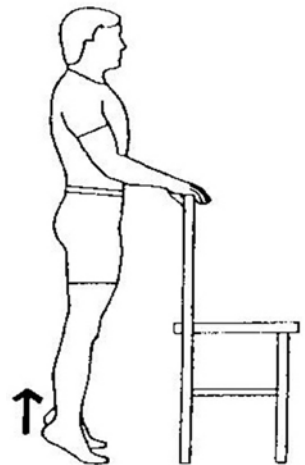
1. Stand with both feet flat on the floor, shoulder width apart.
2. Hold onto a chair to help you balance.
3. Keep your heels on the floor and lift your toes toward the ceiling.
4. Lower your toes to the floor.



---

### **Heel Raise**

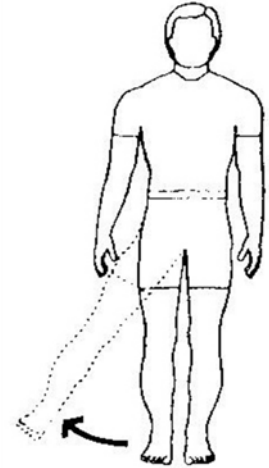
1. Stand with both feet flat on the floor, shoulder width apart.
2. Hold onto a chair to help you balance.
3. Raise up on your toes, as far as you can go.
4. Lower your feet to the floor.



---

## Hip Abduction

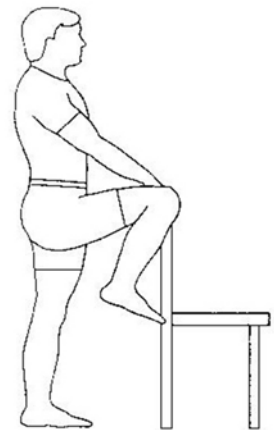
1. Stand. Hold onto a sturdy table or chair, or a wall to help you balance.
2. Bring 1 leg out to the side. Keep your knee straight and your toes pointing forward.
3. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



---

## Hip Flexion

1. Stand. Hold onto a sturdy table or chair, or a wall to help you balance.
2. Lift 1 leg up, bending your knee.
3. Lower your leg.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



---

## Sit to Stand

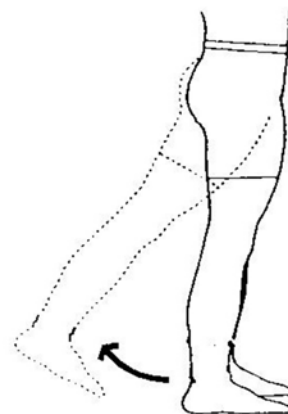
1. Sit on a chair. Move your hips forward toward the front of the seat.
2. Lean forward and stand up, using your hands as little as possible. Balance yourself by putting equal weight over each foot.
3. Sit down slowly and gently.



---

## Hip Extension

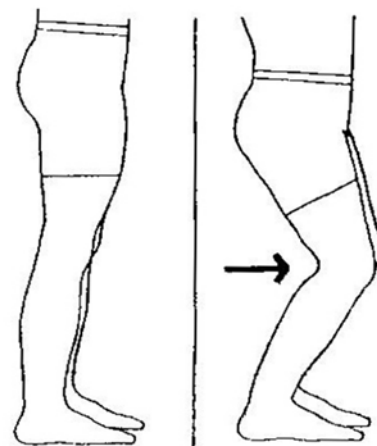
1. Stand. Hold onto a sturdy table or chair, or a wall to help you balance.
2. Extend 1 leg back, keeping your knee straight.
3. Return to the starting position.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



---

## Partial Squats

1. Stand on both legs.
2. Use a wall or a sturdy table or chair to help you balance.
3. Bend your knees to a 45-degree angle.
4. Return to the starting position.



## 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.