



Ejercicios para la parte inferior del cuerpo mientras está sentado

5 ejercicios con instrucciones paso a paso

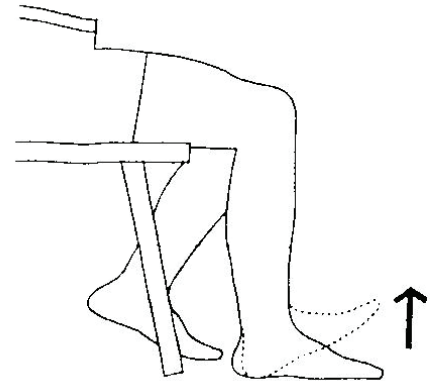
Haga estos ejercicios mientras esté de pie para ayudar a fortalecer la parte inferior del cuerpo.

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.

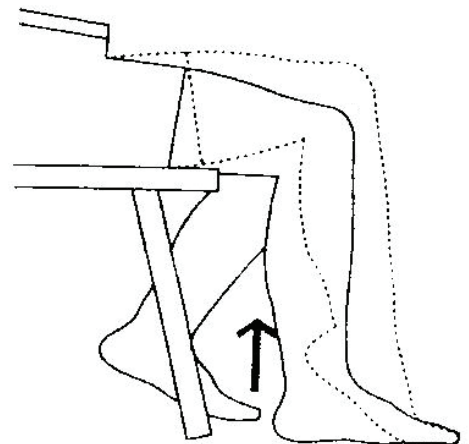
Elevación de los dedos del pie

1. Siéntese en una silla, con los pies apoyados en el piso.
2. Apunte los dedos del pie que está ejercitando hacia el techo. Su pie estará apoyado sobre el talón.
3. Baje el pie hacia el piso.
4. Cuando termine las repeticiones, haga lo mismo con el otro pie.



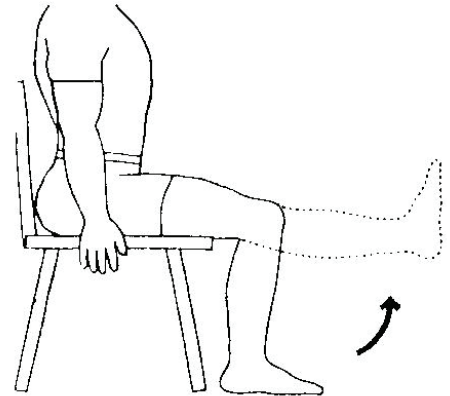
Elevación del talón

1. Siéntese en una silla, con los pies completamente apoyados en el piso.
2. Levante el talón del pie que está ejercitando. El tercio anterior del pie permanece apoyado en el piso.
3. Baje el pie hacia el piso.
4. Cuando termine las repeticiones, haga lo mismo con el otro pie.



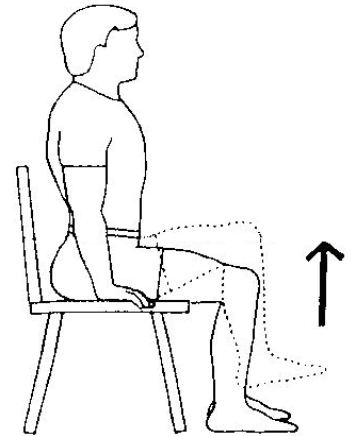
Ejercicio de arcos largos para los cuádriceps

1. Siéntese en una silla, con los pies completamente apoyados en el piso, como se muestra.
2. Enderece la rodilla, de modo que los dedos del pie apunten hacia el techo.
3. Mantenga durante 3 segundos, y después baje y apoye el pie en el piso.
4. Cuando termine las repeticiones, haga lo mismo con la otra pierna.



Elevación de rodilla

1. Siéntese en una silla, con los pies apoyados en el piso.
2. Levante la rodilla de la pierna que está ejercitando.
3. Baje lentamente la pierna.
4. Cuando termine las repeticiones, haga lo mismo con la otra pierna.



¿Preguntas?

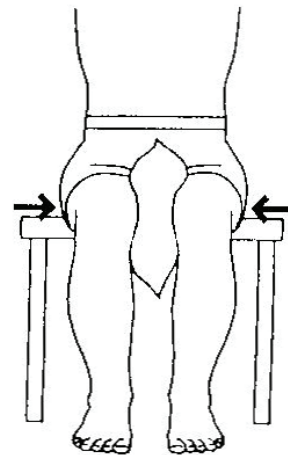
Sus preguntas son importantes. Si tiene preguntas o inquietudes, llame a su médico o proveedor de atención a la salud.

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.

Apretar las piernas

1. Siéntese en una silla u otra superficie firme.
2. Coloque una toalla enrollada o una almohada pequeña entre las rodillas.
3. Apriete las piernas juntas durante 3 a 5 segundos.
4. Respire normalmente (no retenga la respiración).
5. Descanse.



Lower Body Exercises While Sitting

5 exercises with step-by-step instructions

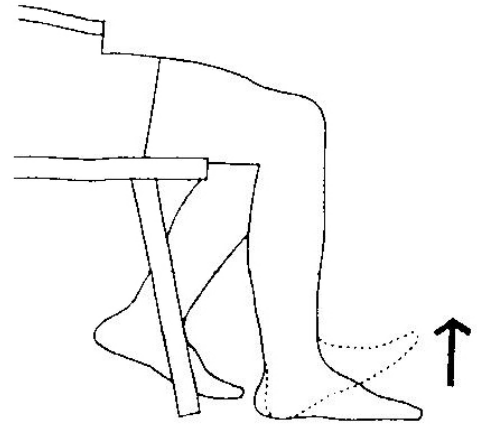
Do these exercises while you are standing to help strengthen your lower body.

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.

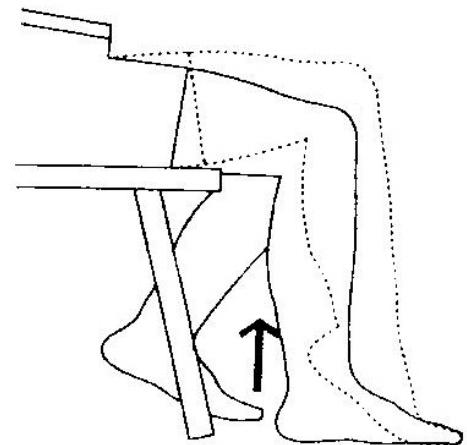
Toe Raise

1. Sit in a chair, with your feet flat on the floor.
2. Point the toes of the foot you are exercising toward the ceiling. Your foot will be up on its heel.
3. Lower your foot to the floor.
4. When you are done with your reps, repeat with the other foot.



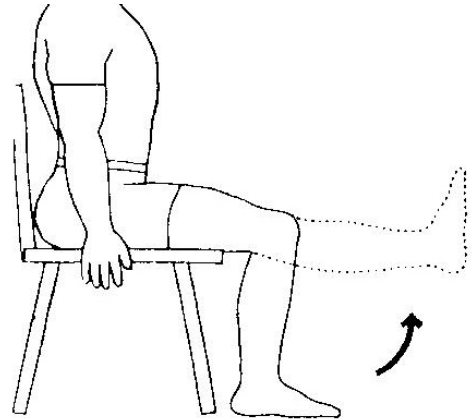
Heel Raise

1. Sit in a chair, with your feet flat on the floor.
2. Raise the heel of the foot you are exercising. The ball of your foot stays on the floor.
3. Lower your foot to the floor.
4. When you are done with your reps, repeat with the other foot.



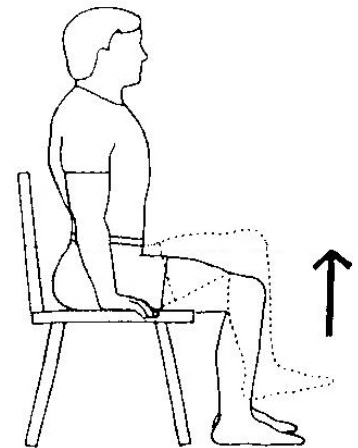
Long Arc Quad

1. Sit on a chair with your feet flat on the floor, as shown.
2. Straighten your knee, so that your toes are pointed to the ceiling.
3. Hold for 3 seconds, and then lower your foot to the floor.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



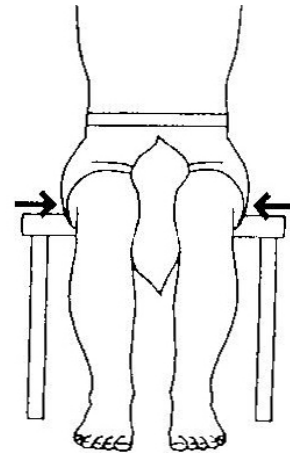
Knee Lift

1. Sit on a chair, with your feet flat on the floor.
2. Lift up the knee of the leg you are exercising.
3. Slowly lower your leg.
4. When you are done with your reps, repeat with the other leg.



Leg Squeeze

1. Sit on a chair or other firm surface.
2. Put a rolled towel or small pillow between your knees.
3. Squeeze your legs together for 3 to 5 seconds.
4. Breathe normally (do not hold your breath).
5. Release.



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.