

GUÍA INFORMATIVA DE EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN PARA MIEMBRO INFERIOR

Ejercicios de reprogramación propioceptiva en patología de miembro inferior

Los receptores propioceptivos presentes en nuestras articulaciones nos proporcionan la capacidad de detectar el movimiento y la posición de las mismas. Tras una lesión, además de recuperar la movilidad y la fuerza, es importante reeducar el sistema propioceptivo con el fin de mejorar la estabilidad y la coordinación de las articulaciones.

El objetivo de esta guía es proporcionar al paciente ejercicios que le permitan completar la recuperación en su domicilio.

Ejecute estos ejercicios en el orden que se indica, adaptando la dificultad de los mismos a su estado de forma física en cada momento.

Ante cualquier duda puede consultar con la **Unidad de Fisioterapia del Hospital de León**

Teléfono: 987237400, Extensión 43271

EJERCICIO 1: Caminar hacia delante (talón, planta, puntera) y hacia atrás (puntera, planta, talón) de forma lenta y consciente durante 3-5 minutos.



EJERCICIO 2: Mantener la posición de puntillas durante unos segundos y descansar. Repetir con ojos cerrados.



EJERCICIO 3: Apoyado sobre una pierna, lanzar-recepcionar la pelota contra una pared 10-15 veces.



EJERCICIO 4: Apoyado el pie del miembro afecto sobre un cojín mantener el equilibrio. Progresar en el ejercicio flexionando la rodilla.



EJERCICIO 5: Apoyado sobre el pie del miembro afecto, desplazar la pierna libre adelante, atrás, afuera y adentro como si quisieras tocar los conos. Repetir 10-15 veces.



EJERCICIO 6: Apoyado sobre el pie del miembro afecto rodar la pelota con la pierna libre alrededor del pie de apoyo.



EJERCICIO 7: Apoyados sobre el pie del miembro afecto, intentar coger objetos situados en distintas alturas y dejarlos de nuevo en su sitio. Repetir 10-15 veces



EJERCICIO 8: Apoyado sobre el pie del miembro afecto, inclinar el tronco extendiendo la pierna libre durante 5-10 segundos.



Fecha elaboración	Septiembre 2020
Última revisión	
Edición	1

