

EJERCICIO TERAPÉUTICO PARA PROBLEMAS CIRCULATORIOS

Se deben realizar los ejercicios entre 3 y 5 veces al día.

ADVERTENCIA: Estos ejercicios están **contraindicados** si existe:

- Mucho dolor en las piernas.
- Trombosis recientes.
- Gangrena.

FASES DEL EJERCICIO

PRIMERA FASE o FASE DE ELEVACIÓN:

Posición de inicio:

Tumbado boca arriba con una manta debajo de las piernas.

Realización del ejercicio:

Llevamos las puntas de los dedos hacia nosotros, volvemos a la posición inicial y así sucesivamente.

Realizamos el ejercicio entre medio y tres minutos.



SEGUNDA FASE o FASE DE DESCENSO:

Posición de inicio:

Sentado en la cama con los pies colgando.

Realización del ejercicio:

Realizamos hacia ambos lados círculos con los tobillos.

Realizamos el ejercicio entre 2-5 minutos.



TERCERA FASE o FASE DE REPOSO:

Posición de inicio:

Tumbado boca arriba con los pies pegados al cabecero.

Realización del ejercicio:

Llevamos las puntas de los dedos hacia nosotros y después empujamos el cabecero con ellas.

Realizamos el ejercicio 5 minutos.

