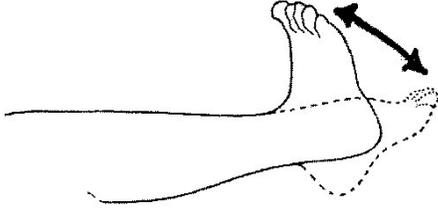
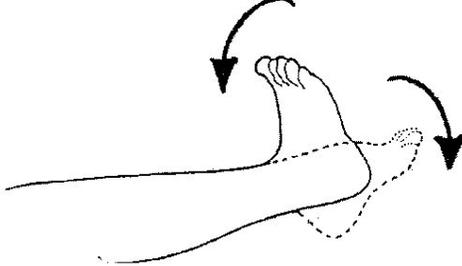
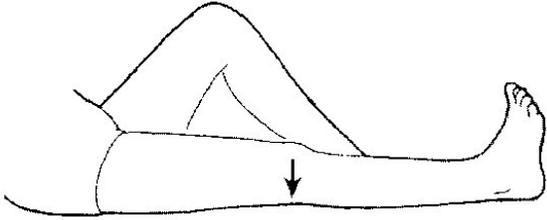
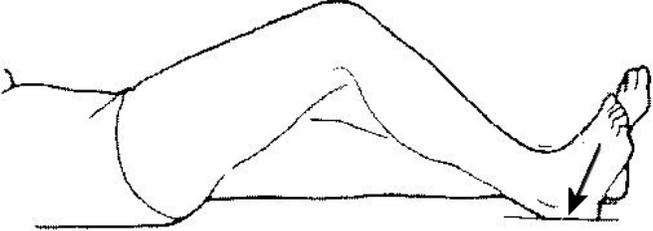


EJERCICIOS DE CAMA PARA LA PACIENTE DE OBSTETRICIA

Su doctor a ordenado descanso en cama para proteger la usted y su bebé. Con el fin de mantener fuerza, flexibilidad, y la circulación, su doctor ha recomendado ejercicios para hacer mientras esta en cama.

- Todos los ejercicios deben hacerse despacio y suavemente.
- NO sostenga su respiración.
- NO empujan o “esfuerce hacia abajo” mientras este hacienda los ejercicios.
- Haga los ejercicios 3 veces por día (media mañana, medio dia, y tarde).
- Ponga una pequeña toalla debajo de su cadera derecha mientras esta haciendo el ejercicio.
- Si tiene cualquier pregunta – preguntele a su enfermera.

<p>EJERCICIOS DE TOBILLO</p> <p>1. Mueve sus pies hacia arriba y abajo, 15 veces. Puede mover AMBOS pies a la misma vez</p>	
<p>2. Mueve sus pies en círculos hacia la derecha, 15 veces. Mueve sus pies en círculos hacia la izquierda 15 veces. Puede hacer AMBOS pies a la misma vez.</p>	
<p>CONJUNTOS QUAD</p> <p>Presione sus rodillas en la cama, apretando los músculos de sus muslos. Detenga por 5 segundos. Repita 15 veces. Puede hacer en AMBAS piernas a la vez.</p>	
<p>CONJUNTOS DE LOS TENDONES DE LA CORVA</p> <p>Ligeramente doble las rodillas, empuje talons los hacia la cama. Detenga por 5 segundos. Repita 15 veces. Puede hacer AMBAS piernas a la vez.</p>	

EJERCICIOS DE CAMA PARA LA PACIENTE DE OBSTETRICIA

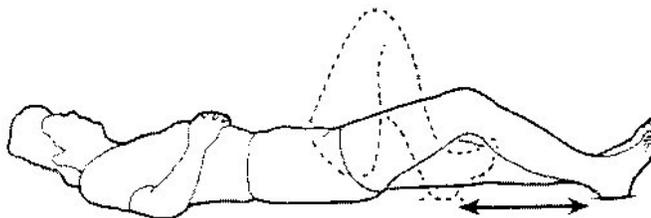
CONJUNTOS GLUTEOS

Apriete las sentaderas/nalgas juntas. Detenga por 5 segundos. Repita 15 veces.



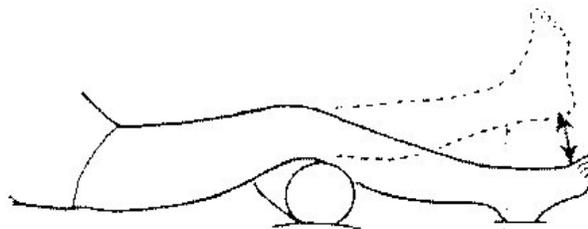
RESBALADA DE TALON

Resbale su talón lentamente hacia usted, doblando su rodilla. Detenga por 5 segundos. Enderece la pierna y repita 15 veces. Puede hacer **UNA** pierna a la vez.



LAS EXTENSIONES DE RODILLA

Ponga una toalla rollada o una almohada bajo de las rodillas. Suavemente levante sus pies de la cama. Detenga por 5 segundos. Repita 15 veces. Puede hacer **AMBAS** piernas al mismo tiempo. Asegurese de quitar la toalla después de acabar de hacer el ejercicio.



LEVANTES DE PIERNA

Doble una pierna ligeramente. Mantenga la otra pierna derecha y levante 10 " -12". Detenga por 5 segundos. Repita 15 veces. Puede hacer **UNA** pierna a la vez.

