



REHABILITACIÓN FUNCIONAL

Ejercicios de estiramiento infantil I

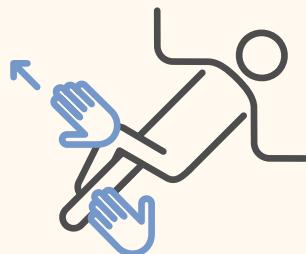


1

GLÚTEO

- **POSICIÓN:** estirado boca arriba.
- **EJERCICIO:** el niño deberá cruzar una pierna sobre la otra y, con la ayuda del terapeuta, empujar levemente sobre la rodilla hacia la pierna estirada. El terapeuta tendrá que bloquear la rodilla que queda estirada con la otra mano. Controlar en caso de que haya inestabilidad de cadera.

1.

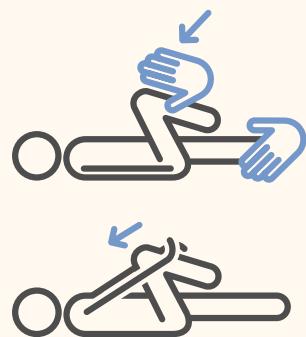


2

GLÚTEO

- **POSICIÓN:** estirado boca arriba.
- **EJERCICIO:** con la ayuda del terapeuta, el niño deberá llevar una de las piernas hacia el pecho y mantener la otra estirada. Si el niño tiene suficiente fuerza, puede tirar de su rodilla sin la ayuda del terapeuta.

2.

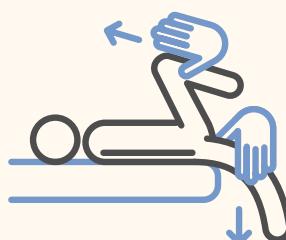


3

RECTO ANTERIOR

- **POSICIÓN:** estirado boca arriba en el borde de la camilla.
- **EJERCICIO:** con la ayuda del terapeuta, el niño deberá doblar una rodilla hacia el pecho y estirar la otra hacia el suelo, al tiempo que aprieta la espalda contra la camilla.

3.



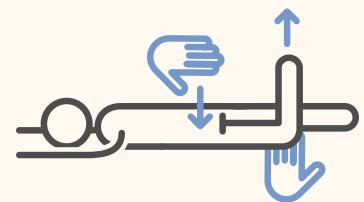


4

RECTO ANTERIOR

- **POSICIÓN:** estirado boca abajo.
- **EJERCICIO:** el terapeuta deberá coger una de las rodillas del niño y tirar de ella hacia arriba, mientras mantiene su cadera en contacto con la camilla. Repetir el ejercicio con la rodilla contraria.

4.



Anotaciones:
