EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN DE LAS PIERNAS

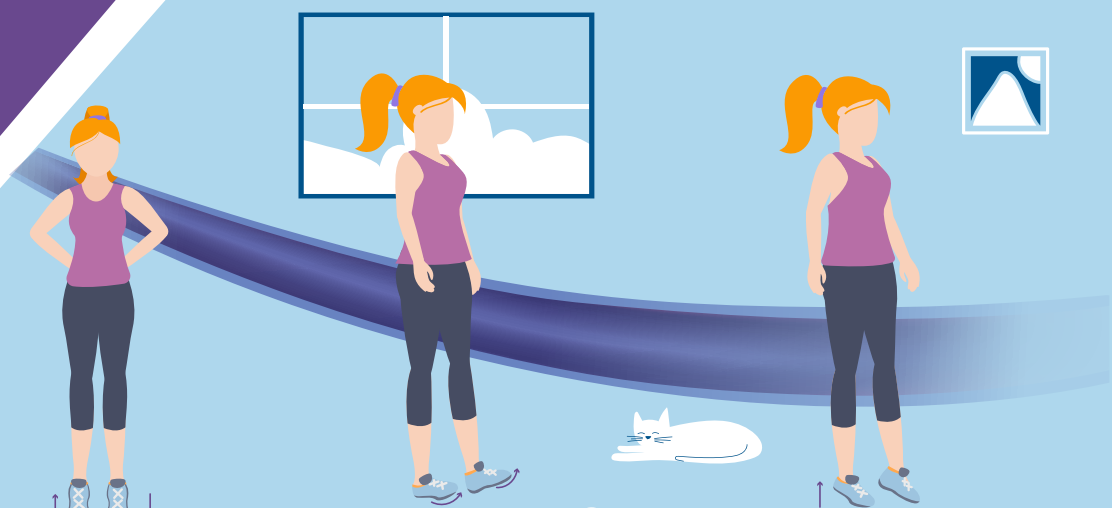
EJERCICIOS QUE SE PUEDEN REALIZAR ESTANDO SENTADO

Separa y junta las puntas de los pies.[1]

Balancea suavemente los pies, de los dedos a los talones.[1]

Eleva los talones apoyándote en la punta de los pies, 20 veces aproximadamente.[1]

EJERCICIOS QUE SE PUEDEN REALIZAR ESTANDO DE PIE



Ponte de puntillas varias veces.[1]

Camina sobre los talones unos minutos.[1]

Camina de puntillas unos minutos.[1]

EJERCICIOS QUE SE PUEDEN REALIZAR ESTANDO ACOSTADOS

Con las piernas levantadas y extendidas, flexiona y extiende alternativamente los dedos de los pies 20 veces.[1]

Levanta alternativamente las piernas flexionadas.[1]

Con las piernas levantadas y extendidas, gíralas haciendo un movimiento rotatorio alternativo en ambos sentidos, 10 veces.[1]

Con las piernas extendidas, sepáralas y júntalas 10 veces.[1]

Referencias: 1. CINFA. Dossier de Prensa. Salud de las piernas e Insuficiencia Venosa Crónica. Capítulo Español de Flebología y Linfología. 4-31.
Material exclusivo para el profesional de la salud, queda prohibida su reproducción parcial o total.

WeserPHARMA