

**+** Sala de yeso



Ejercicios con la faja  
de Sarmiento



### Ejercicios sentado

- Sentado sobre una silla, doble y estire la rodilla lo más que pueda. Haga tres series de 10 repeticiones.
- Sentado con las piernas estiradas, mueva los dedos de los pies hacia la nariz y relaje.
- Sentado con las piernas estiradas, 'escriba el abecedario' con los dedos de los pies.

### Ejercicios parado

- Párese cerca de una mesa y sosténgase, ligeramente, en el borde de la mesa. Después, trate de mover el peso de la pierna sana hacia la pierna afectada.
- Párese cerca de una mesa y sosténgase, ligeramente, en el borde de la mesa. A continuación, flexione la rodilla de manera ligera y después vuelva a estirar la pierna.

### Caminar

- Vístase un buen zapato a la hora de caminar.
- Poco a poco ponga más peso sobre la pierna afectada. Puede hacer esto con ayuda de una balanza.
- Camine con 2 muletas y, con cuidado, ponga más peso sobre la pierna afectada.
- Trate, lo más que pueda, de hacer movimientos naturales a la hora de caminar y, tal vez, adapte su velocidad y el tamaño de sus pasos. Al dar los pasos, trate de poner primero el talón en el piso y después los dedos.
- Si se le hincha el pie, levante la pierna (el tobillo más alto que la rodilla y la rodilla más alta que la cintura).

### Trate de hacer los ejercicios, por lo menos, 3 veces al día. Tome contacto si acaso:

- el dolor persiste cuando está reposando o siente dolor al caminar
- consigue puntos de presión
- obtiene una sensación de hormigueo en los dedos del pie
- no puede caminar bien
- tiene problemas con el material
- nota que la parte posterior de la faja no cierra bien y los bordes de la faja caen uno sobre otros.

### Accesibilidad

**Dr. Horacio E. Oduber Hospital**  
**Dr. Horacio E. Oduber Boulevard #1**  
**Sala de Yeso**  
**Teléfono: 527 4547**

Después de las 8 de la noche puede contactar el departamento de primer auxilio por 527 4000.

[www.arubahospital.com](http://www.arubahospital.com)