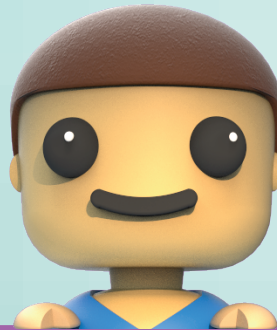




UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA DE  
QUERÉTARO



UNIVERSIDAD  
AUTÓNOMA  
METROPOLITANA



# Guía de recomendaciones para dolor crónico en miembro inferior



UNIDAD DE ATENCIÓN  
PSICOANALÍTICA  
INTERDISCIPLINARIA



FACULTAD DE  
INGENIERÍA



FACULTAD DE  
ENFERMERÍA

**SOMOS UAQ**  
EDUCAR CRECER CONSOLIDAR

## Introducción

Es muy importante que ante la persistencia de molestias acudas con algún profesional de la salud. El Sistema Universitario de Atención en Fisioterapia (SUAF) queda a tu disposición bajo los siguientes datos de contacto:

**Teléfonos** (442) 1921200  
**Campus Corregidora** ext 5725  
**Clínica Centro Universitario** ext. 5751  
**Email:** mchmr.covid@gmail.com

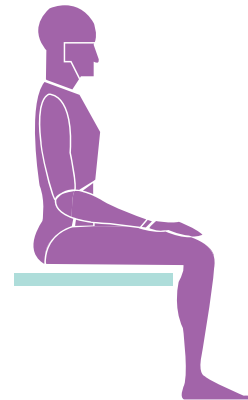
## AUTOMASAJE CON RODILLO O BASTÓN PARA MUSLO

### Posición inicial

- Sentado en el piso, silla o cualquier superficie estable.

### Ejecución

1. Tomar el bastón, o el rodillo con ambas manos.
2. Realizar rodamientos del instrumento sobre el musculo a tratar.
3. Con la suficiente fuerza para relajar, pero sin provocar dolor.



## ESTIRAMIENTO DE GLUTEOS

### Posición inicial

- Sentado en el piso con piernas estiradas.

### Ejecución

1. Cruzar una pierna sobre la otra.
2. Llevarla hacia dirección del pecho
3. Empujarla con un mano hacia dirección de la pierna que se queda en el suelo

4. Mantener unos segundos
5. Repetir con pierna contraria

### Variante

- Tumbado boca arriba.



### Ejecución

1. Llevar una pierna hacia el pecho.
2. Abrazarla con ambos brazos
3. Dejar la pierna contraria estirada sobre el piso
4. Jalar a tolerancia tratando de unir el muslo con el pecho
5. Mantener unos segundos
6. Repetir con la pierna contraria.

## ESTIRAMIENTO DE MUSLO

### Posición inicial

- Parado y apoyado en una silla

### Ejecución

1. Tomado de la silla, bajar lo mayormente posible hasta quedar en posición de cuclillas
2. Llevar los glúteos hacia atrás lo mayormente posible
3. Levantarse lentamente y repetir

## ESTIRAMIENTO PARTE POSTERIOR DE A PIERNA CON TOALLA

### Posición inicial

- Sentado en el suelo o cama con las piernas estiradas

### Ejecución

1. Tomar una toalla de baño larga por sus extremos
2. En esa toma, hacer un rollo largo con la toalla

3. Lajar la punta de un pie
4. Jalar suavemente y a tolerancia las puntas de la toalla hacia nosotros
5. Repetir con el otro pie

### Variante

- Tumbado boca arriba, se realizan los mismos pasos alternando un pie y otro

## ESTIRAMIENTO PARA LA PARTE ANTERIOR DE LA PIERNA - - - - -

### Posición inicial

- Parado y recargado en la pared o una silla de respaldo alto

### Ejecución

1. El respaldo de la silla o apoyarse en la pared con ambas manos y de frente
2. Llevar la pierna completa hacia atrás
3. Bajar la punta del pie para tomar el suelo con el dorso
4. Llevar el peso del cuerpo hacia abajo y adelante ligeramente
5. Repetir con pierna contraria

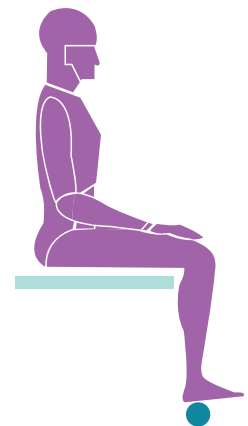
## AUTOMASAJE PARA PLANTA DEL PIE CON BOTELLA - - - - -

### Posición inicial

- Sentado en una superficie cómoda

### Ejecución

1. Llenar la botella plástica con agua tibia-caliente (tolerancia)
2. Colocar la botella en el piso
3. Rodar la botella con la planta del pie
4. Ir desde los dedos hasta el talón
5. Repetir hasta que la temperatura de la botella baje
6. Repetir con el pie contrario



## ESTIRAMIENTO PARA LA PLANTA DEL PIE - - - - -

### Posición inicial

- Parado y apoyado en una silla con respaldo bajo

### Ejecución

1. Llevar una pierna un poco hacia atrás
2. Doblar esa pierna intentando tocar el suelo con la rodilla
3. Apoyar el pie solo con los dedos
4. Mantener unos segundos
5. Repetir con la pierna contraria