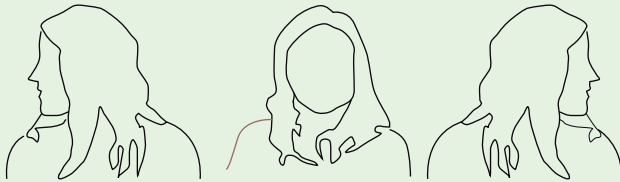


## ETAPA SUB AGUDA

OBJETIVOS A TRATAR: Aumentar rangos de movimiento, prevenir debilidad muscular.

1.- Mover el cuello con la vista de frente hacia el lado izquierdo y luego al lado derecho.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 15 seg

2.- Recostarse sobre la espalda y llevar el brazo de forma recta desde la cadera hacia la cabeza.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 5 seg

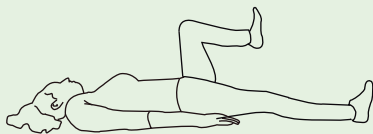
3.- Sentado con la espalda recta flexionar la muñeca hacia arriba y luego hacia abajo.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 5 seg

4.- Acostarse sobre la espalda levantar la pierna doblando la rodilla, luego extender la pierna completamente.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 3 seg

5.- pararse frente a una pared, colocar una pierna fija adelante y otra como apoyo, colocar ambas manos en la pared y empujar.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 20 seg

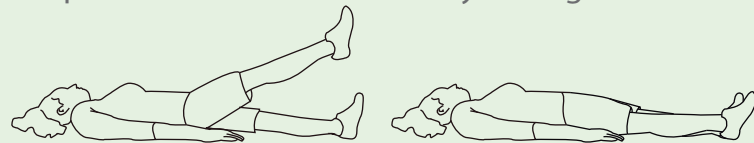
6.- Recostarse sobre el estómago levantar una pierna completamente extendida, y luego cambiar de pierna.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 10 seg

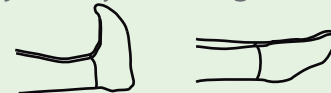
7.- Recostarse sobre la espalda, levantar la pierna completamente extendida y luego cambiar.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 10 seg

8.- recostarse sobre la espalda y flexionar los tobillos hacia abajo y luego hacia arriba.



Repetición 6 x 5 veces

Tiempo 10 seg

Síguenos en nuestras redes sociales:

contacto@artritisjuvenil.cl

@anacroj

@ANACROJ

+569 8869 66 99

@artritisjuvenil.cl

WWW.ARTRITISJUVENIL.CL

## ¿QUÉ ES LA ARTRITIS IDIOPÁTICA JUVENIL?

La artritis juvenil es una enfermedad crónica que se puede controlar con un adecuado tratamiento. Dentro de este marco, el ejercicio diario es tan importante como los medicamentos para evitar la aparición de crisis.