

## **RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE - CONTRACTURAS EN LAS PIERNAS**

Se manifiesta con dolor que puede aparecer tras el esfuerzo, por lo general duele el área muscular expuesta al sobreuso, aunque también pueden existir dolores de tipo reflejo.

Además de las sesiones de fisioterapia es necesario atender a las siguientes recomendaciones:

- 1.- En primer lugar reposo. Aplicar hielo durante 10 minutos descansar 5 minutos y volver a aplicar otros 10 minutos, varias veces al día.
- 2.- Realice los baños de contraste al menos dos veces al día.
- 3.- Practique los ejercicios de estiramiento que le hemos explicado, siempre sin dolor.
- 4.- Practicar Técnicas de Relajación le ayudará a soltar la musculatura y a recuperarse más rápido y mejor.
- 5.- Realice los ejercicios de fortalecimiento muscular cuando el dolor haya remitido por completo.

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitación