

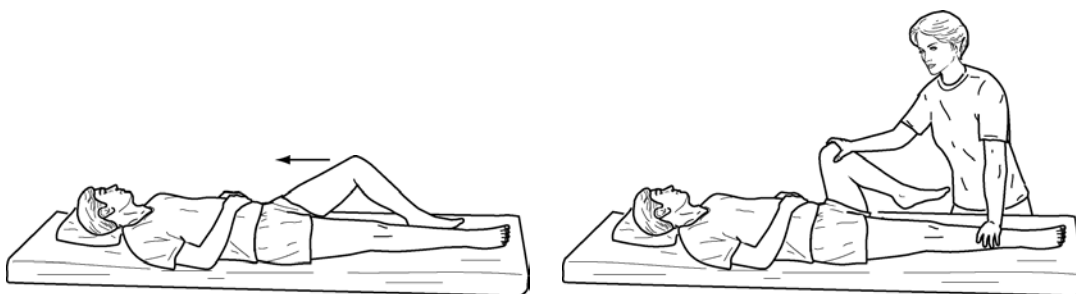
Passive Leg Range of Motion

Range of motion (ROM) is a set of exercises done to keep normal movement in the joints. Exercise also helps keep the muscles flexible. Spasticity is an abnormal increase in muscle tone. It can cause less flexibility and may decrease the range of motion of the joints. When the joints and muscles do not have normal range of motion (ROM) and flexibility is lost, contractures will form. This prevents the body from being positioned correctly.

- Range of motion should be done every day.
- Each exercise should be done 10 times on each leg.
- All of these exercises are done with the person lying on their back.

Hips

- ❑ Raise the leg, allowing the hip and knee to bend. Gently push the knee toward the chest while holding the other leg straight.



- ❑ With the foot and ankle resting on your shoulder, place both hands over the kneecap to keep the leg straight. Raise the leg as far as you can from the bed until you feel a pull. Goal is a 90 degree angle from the hips. Keep the hips and opposite leg straight.



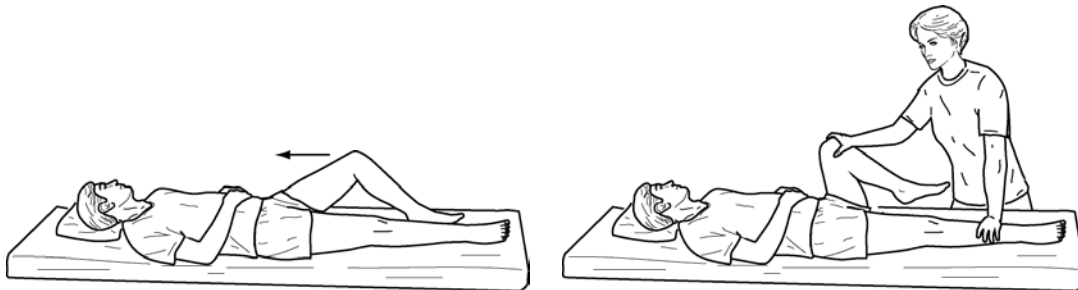
Ejercicios pasivos para la amplitud de movimiento en las piernas

Los ejercicios para la amplitud de movimiento (ADM) consisten en una serie de ejercicios realizados para mantener el movimiento normal de las articulaciones. El ejercicio ayuda además a mantener flexibles los músculos. La espasticidad es un aumento anormal del tono muscular. Puede causar menos flexibilidad y tal vez disminuya la amplitud de movimiento de las articulaciones. Cuando las articulaciones y los músculos no tienen una amplitud de movimiento normal y se pierde la flexibilidad, se forman contracturas. Esto impide al cuerpo colocarse en una posición correcta.

- Los ejercicios para la amplitud de movimiento deberán hacerse todos los días.
- Cada ejercicio deberá hacerse 10 veces en cada pierna.
- Todos estos ejercicios se hacen con la persona acostada boca arriba.

Caderas

- Levante la pierna dejando que la cadera y la rodilla se flexionen. Empuje suavemente la rodilla hacia el pecho mientras mantiene recta la otra pierna.

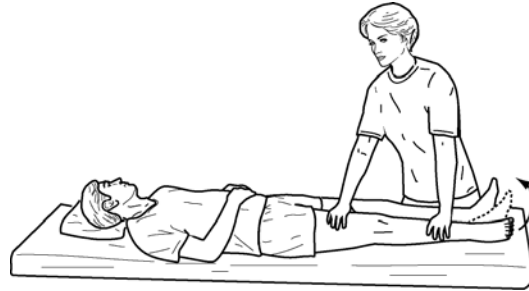


- Con el pie y el tobillo apoyados en el hombro, coloque ambas manos sobre la rótula para mantener la pierna recta. Levante la pierna tanto como pueda de la cama, hasta que sienta un estiramiento. La meta es lograr un ángulo de 90 grados desde las caderas. Mantenga rectas la cadera y la pierna opuesta.



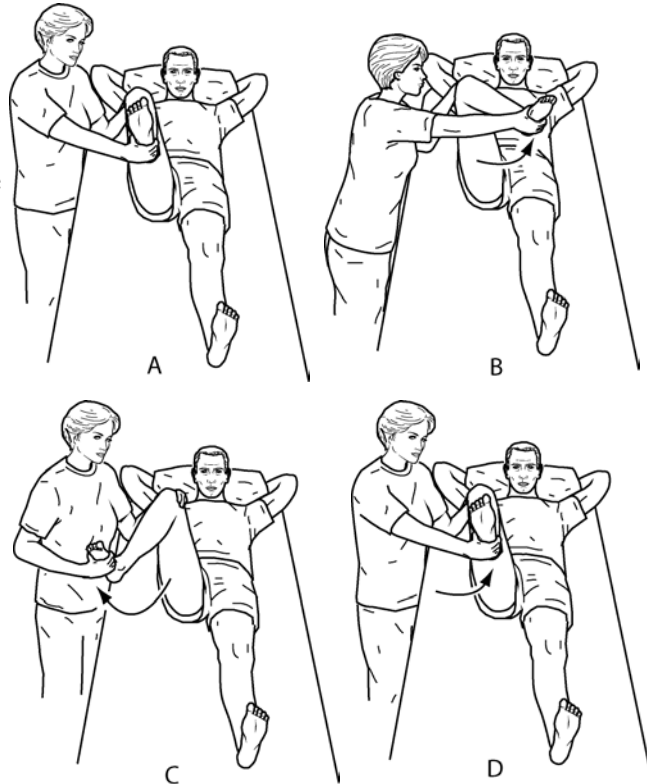
Passive Leg Range of Motion. Spanish.

- ❑ Keep the leg flat on the bed. Hold the leg above the knee and roll the leg in and out.



Different Method:

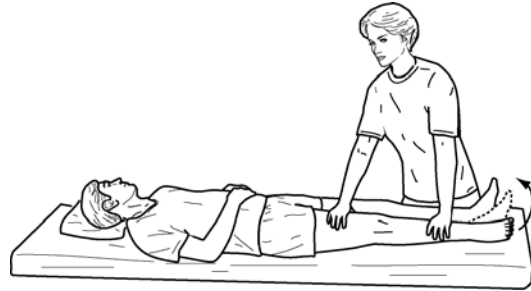
- ❑ Bend the hip and knee up so it is directly above the hip (A). Put one hand above the knee and one hand on the ankle. Turn the leg so the foot is inward across the other leg (B). Now, turn the leg out to the side (C). Force should not be used with the hand above the knee. Bring the leg back to where you started (D).



- ❑ With one hand under the ankle and one hand under the knee, bring the leg straight out to the side and then back in. Keep the kneecap pointed up.

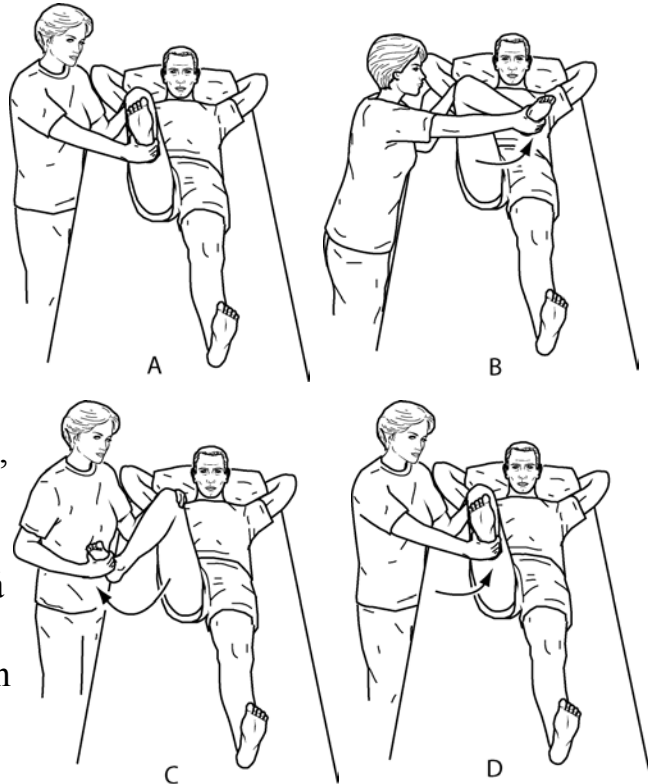


- ❑ Mantenga la pierna plana sobre la cama. Sostenga la pierna por encima de la rodilla y hágala girar hacia adentro y hacia afuera.



Método diferente:

- ❑ Flexione la cadera y la rodilla de modo tal que queden directamente por encima de la cadera (A). Coloque una mano encima de la rodilla y una mano en el tobillo. Gire la pierna de modo tal que el pie apunte hacia adentro, por encima de la otra pierna (B). Ahora, gire la pierna hacia afuera (C). No deberá emplearse fuerza con la mano que está sobre la rodilla. Vuelva a llevar la pierna a la posición en la que comenzó (D).



- ❑ Con una mano debajo del tobillo y la otra debajo de la rodilla, lleve la pierna recta hacia afuera lateralmente, y luego vuelva hacia dentro. Mantenga la rótula hacia arriba.



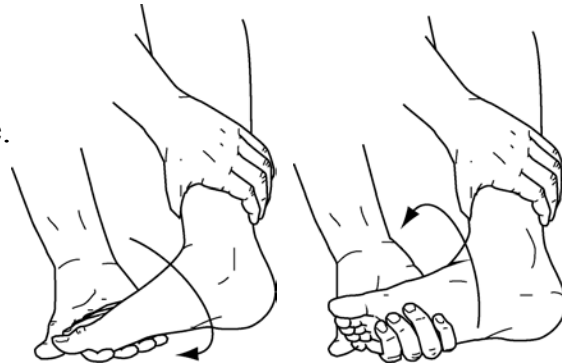
Ankles

- ❑ Hold the heel of the foot firmly in your hand. Support the rest of the foot with your forearm. Slowly push back the foot for a firm stretch. Hold the stretch for 20 seconds.



Feet

- ❑ Move the entire foot in circles clockwise and counterclockwise.



Toes

- ❑ Bend and straighten each toe 5 times.



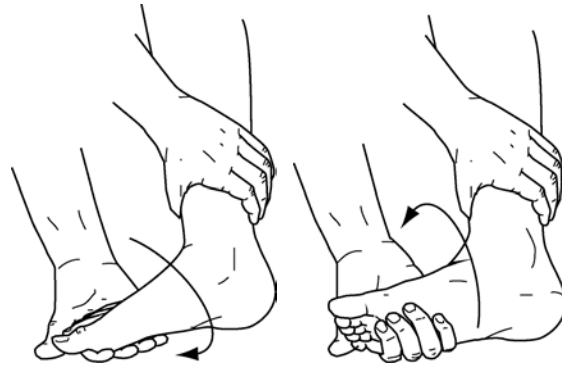
Tobillos

- ❑ Sostenga el talón con firmeza en la mano. Sostenga el resto del pie con el antebrazo. Empuje lentamente el pie hacia atrás para lograr un estiramiento firme. Mantenga el estiramiento durante 20 segundos.



Pies

- ❑ Mueva todo el pie en círculos, en sentido horario y en sentido antihorario.



Dedos de los pies

- ❑ Flexione y enderece cada dedo 5 veces.



5/2013 Health Information Translations

Unless otherwise stated, user may print or download information from www.healthinfotranslations.org for personal, non-commercial use only. The medical information found on this website should not be used in place of a consultation with your doctor or other health care provider. You should always seek the advice of your doctor or other qualified health care provider before you start or stop any treatment or with any questions you may have about a medical condition. The Ohio State University Wexner Medical Center, Mount Carmel Health System, OhioHealth and Nationwide Children's Hospital are not responsible for injuries or damages you may incur as a result of your stopping medical treatment or your failure to obtain medical treatment.

Passive Leg Range of Motion. Spanish.