



REHABILITACIÓN FUNCIONAL

Ejercicios de control del tronco infantil



1

- Sentado con los pies colgando, mantener el tronco recto sin apoyo de las manos.
Para dificultar el ejercicio, daremos pequeños empujones al paciente a fin de desequilibrarlo y que tenga que mantener la postura.



2

- Sentado con los pies colgando, ir a buscar objetos alejados intentando no perder el equilibrio.





3

- Estirado boca abajo, con las piernas estiradas, colocar las manos debajo del pecho y tirar el cuerpo hacia arriba estirando los brazos y levantando la cabeza. A continuación, volver a relajar.



Variante: ir a coger un objeto.



4

- Sentado encima de una pelota, con ayuda de un adulto, ir a tocar/coger un objeto.



Anotaciones:
