

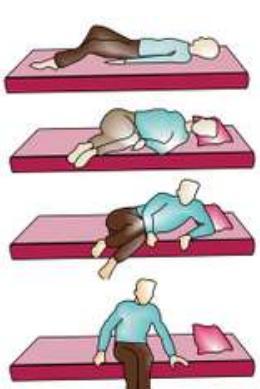



Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

<p>Postura para dormir</p>	<p>La postura adecuada para dormir es sobre su costado y con las piernas ligeramente flexionadas.</p>	
	<p>También, es necesario colocar una almohada entre las piernas, para lograr alinear mejor la columna y cadera. Así mismo, el cuello debe de quedar en una posición horizontal, alineada con el resto del cuerpo, por lo que es conveniente buscar una almohada que sea funcional.</p>	
<p>Postura correcta para levantarse de la cama</p>	<p>Siempre hay que levantarse de costado, nunca de frente, y acercarse al borde de la cama. Primero, hay que poner piernas fuera y con la ayuda del antebrazo que está más en contacto con la cama apoyarse en él, mientras que, con la otra mano, se impulsa hasta quedar sentados.</p>	
<p>Postura correcta para sentarse</p>	<p>La silla debe permitir el apoyo completo del respaldo y los pies en el suelo. La cadera, rodillas deben estar flexionadas y junto con los tobillos, formar un ángulo de 90°.</p>	
<p>Postura correcta para levantarnos estando sentados</p>	<p>Desplazarse hacia adelante quedando cerca del borde de la silla, colocar los tobillos atrás del nivel de las rodillas, apoyando ambas manos en los muslos para poder impulsarse y mantener la espalda recta.</p>	