

## Ejercicios para activar el riego sanguíneo

**Indicado para personas con problemas circulatorios en las piernas, varices, temblores, espasmos musculares, edema y dolor.**

### **Ejercicio Circulatorio**

1°- Elevaremos la pierna derecha, diez segundos.

2°- Elevaremos la pierna izquierda, el mismo tiempo

3°- Elevaremos un poco la pierna derecha y realizaremos seis giros en el sentido de las agujas del reloj.

4°- Elevaremos un poco la pierna izquierda y realizaremos seis giros en el sentido de las agujas del reloj.

5° - Elevaremos un poco la pierna derecha y la haremos girar seis veces en sentido contrario a las agujas del reloj.

6°- Elevaremos un poco la pierna izquierda y la haremos girar seis veces en sentido contrario a las agujas del reloj.

### **Ejercicio sobre la pared**

Sentados cara la pared, flexionaremos todo lo que podamos las piernas para acercarnos todo lo que se pueda, luego pondremos los pies en la pared y con la espalda en el suelo nos mantendremos así, diez minutos.

### **Masaje**

Por encima del tobillo nos cogeremos con ambas manos la pierna e igual que si quisiéramos estrangularla, apretaremos con fuerza, luego, tiraremos hacia arriba sin aflojar la presión, y en esa postura nos mantendremos diez segundos, luego dejamos de apretar y subimos un par de centímetros y volvemos a hacer lo mismo. Así iremos subiendo la sangre venosa hasta la rodilla. En el muslo, debido a su mayor diámetro haremos dobles presiones, una en los laterales de la pierna y la otra desde el muslo visto

por delante y por detrás, siendo esta última presión la que utilizaremos para estirar y mantener los diez segundos. Iremos subiendo todo lo que podamos.

### **Digito puntura**

Los puntos de presión se darán preferentemente con el dedo pulgar, y si no es posible, con el índice. La presión para los puntos descritos es de tres a cinco segundos. Hay que apretar lo suficiente, hasta sentir algo parecido a un calambre. Después de aplicada la presión sobre el punto, sin quitar el dedo, conviene dar una fricción circular, con la finalidad de evitar que la zona se ponga morada, sobre todo, si se pasa ya de los 40 años.

1º- Daremos puntos sucesivos alrededor de los tobillos, externos e internos. No hay un número definido de puntos.

2º- Siguiendo la línea del tobillo en orden ascendente, notaremos el hueso, pues bien, desplazándonos un poco en dirección a la pantorrilla, tocaremos zona blanda, pues ahí, presionado desde la parte blanda contra el borde del hueso, iremos dando puntos hasta la rodilla. Todo esto a ambos lados de los músculos gemelos o pantorrilla.

3º- Entre los tobillos externos y el talón, a medio camino, presionaremos con fuerza.

4º- Cuatro dedos por encima del tobillo externo, en el mismo borde entre el hueso y el músculo gemelo externo, encontramos el siguiente punto.

*Adolfo Cabañero*