

# PROGRAMA DE REEDUCACION TRAS UNA INTERVENCION DE HERNIOPLASTIA INGUINAL PARA ATLETAS

*Del décimo al vigésimo día después de la operación:*

- **Marcha rápida (Fast-walking).**
- **30' por la mañana y 30' por la tarde**
- **Trabajo en el agua: caminar por el agua, natación (crol) 15' cada dos días.**
- **Ciclo de electroestimulación del cuádriceps y de los músculos flexores del muslo**
- **Gimnasia auxotónica (elásticos) para el tronco y los miembros inferiores**

*A partir del vigésimo día después de la operación:*

## PRIMERA SEMANA

- **20' de carrera lenta diarios.**
- **3 sesiones de natación (crol y crol de espaldas) cada dos días**
- **20' por la mañana y 20' por la tarde de bicicleta estática o normal (a baja intensidad) todos los días.**
- **15' de gimnasia propioceptiva: tabla bipodálica cuadrada o circular y ejercicios con una pelota, en el suelo y contra una pared**

## SEGUNDA SEMANA

- **25' de carrera lenta cada día**
- **3 sesiones de natación (crol y crol de espaldas) asociando igualmente una "carrera en el agua" hasta la pelvis de 30' cada dos días.**
- **20' por la mañana y 20' por la tarde de bicicleta estática o normal (ligero aumento de intensidad) cada día.**
- **15' de gimnasia propioceptiva: como la semana precedente, todos los días.**
- **5' de estiramientos para el tronco (región abdominal y dorsolumbar) y miembros inferiores, todos los días.**

## TERCERA SEMANA

- **20' de carrera lenta con intervalos, cada 4', de cuatro sprints de 50 metros a velocidad media, con 30" de recuperación (entre dos sprints) todos los días.**
- **Natación y bicicleta estática o normal libremente (con un máximo de 1 hora) cada día.**
- **15' de gimnasia propioceptiva: como las semanas precedentes, añadiendo ejercicios sobre la colchoneta elástica.**
- **5' de estiramientos como en la segunda semana.**



*illustrazioni by [pierluigi\\_comi@fastwebnet.it](mailto:pierluigi_comi@fastwebnet.it)*