Ejercicios para rodilla

Lo invitamos a realizar estos ejercicios, los cuales le ayudaran a mejorar la movilidad y fuerza de su rodilla, realícelos según las indicaciones dadas por su fisioterapeuta.

1 Acostado boca arriba, coloque un cojín bajo su rodilla y presiónelo hasta lograr que su rodilla se estire completamente, el pie debe dirigirse hacia su cuerpo, sostenga 5 segundos y relaje.

2 Acostado boca arriba, manteniendo la rodilla extendida, levante su pierna, sostenga 5 segundos y descanse.

3 Acostado o semi-sentado realice elevación de su pierna, con rodilla extendida y pie girado hacia afuera, sostenga 5 segundos y descanse.

4 Siéntese con los pies apoyados en el piso, estire la pierna, manteniendo los dedos de su pie hacia usted, sostenga 5 segundos y descanse.

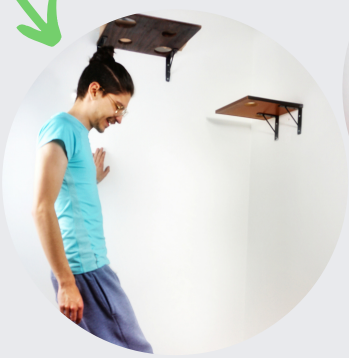
Ejercicios para rodilla

5 Siéntese con los pies cruzados colocando el pie de la pierna no operada sobre el pie de la pierna operada y empuje con sus pies para doblar un poco más su rodilla operada, sostenga 5 segundos y descanse.

6 Acostado boca abajo y ayudándose con el pie contrario, doble la rodilla lo que más pueda, sostenga 5 segundos y regrese lentamente.

7 De pie, apoyándose en una superficie firme, levante su pierna doblando la rodilla, esta debe quedar al frente suyo, sostenga 5 segundos y descanse.

8 De pie apoyándose en una superficie firme, con su rodilla completamente extendida, lleve su pierna al frente, sostenga 5 segundos y descanse.



Ejercicios para rodilla

NOTA:

Estos 8 ejercicios conforman una rutina que usted debe realizar por lo menos 2 veces al día. Cada ejercicio lo debe realizar 10 veces e ir incrementando de acuerdo a la tolerancia.Su fisioterapeuta le indicará, según su condición si los puede realizar todos, dándole indicaciones sobre precauciones.

INDICACIONES DEL FISIOTERAPEUTA: