



# Ejercicios de **REHABILITACIÓN**

## **Ejercicios de rehabilitación de la rodilla**

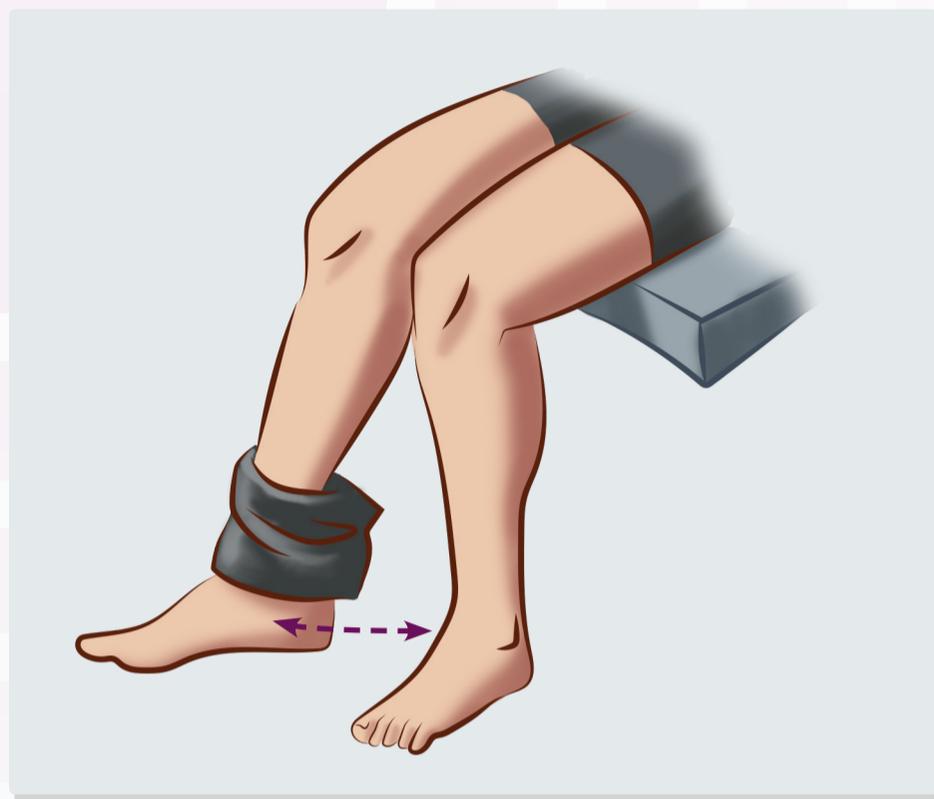


*Los ejercicios que se exponen a continuación deben ser supervisados por un médico y un fisioterapeuta, una vez valorada la patología del paciente. Los profesionales indicarán al paciente las adaptaciones específicas y restricciones que procedan en cada caso.*

## Ejercicios de rehabilitación de la rodilla

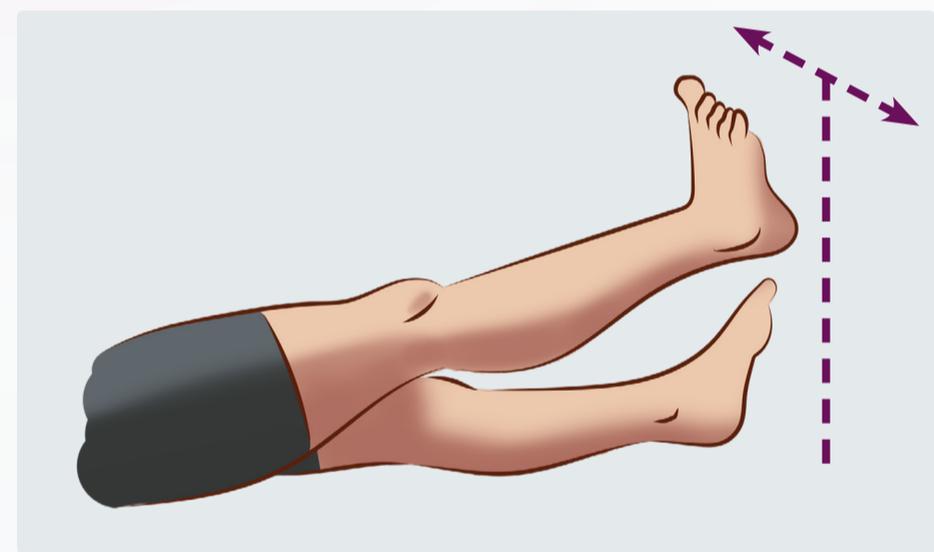
### Estiramiento cápsula articular de rodilla

Las piernas cuelgan sin contactar con el suelo con un peso de 1 a 2 Kg en el tobillo. Mantener la posición de 5 a 15 minutos.



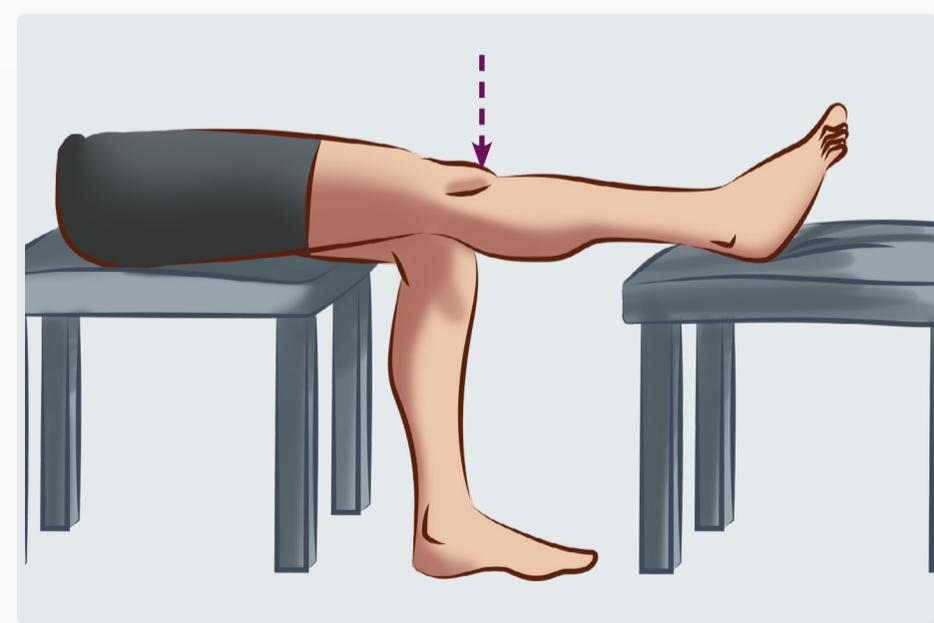
### Elevación de pierna en extensión trazando una "T"

"T" en el aire 3 veces. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetir 5 veces.

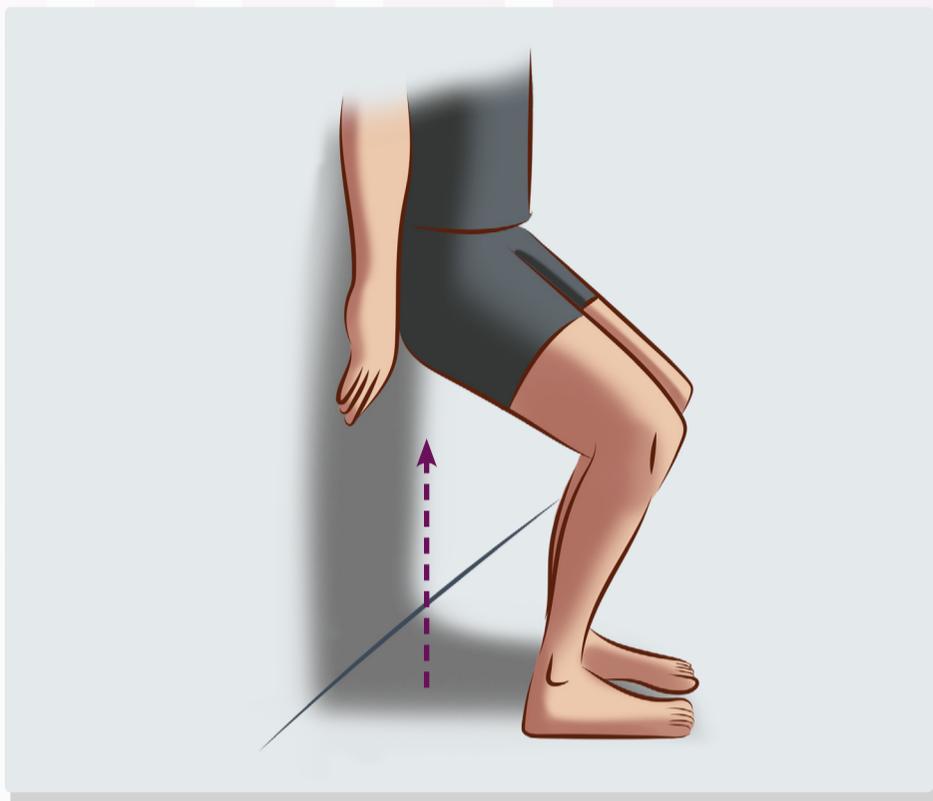


### Extensión de rodilla en sedestación

El pie del lado afectado está apoyado en una silla y la rodilla en flexión de 30°. Empujar la rodilla hacia el suelo hasta llegar a la extensión completa. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial. Repetir 5 veces.



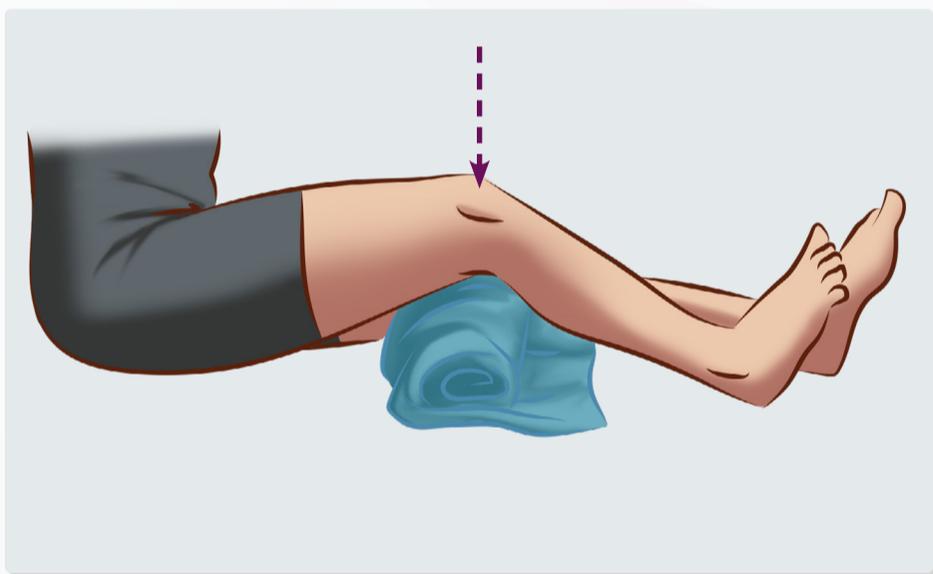
## Ejercicios de rehabilitación de la rodilla



### Sentadilla con apoyo posterior

Descender lentamente flexionando las rodillas unos 30-45° (según dolor). Mantener 2-3 segundos y volver rápido a la posición inicial.

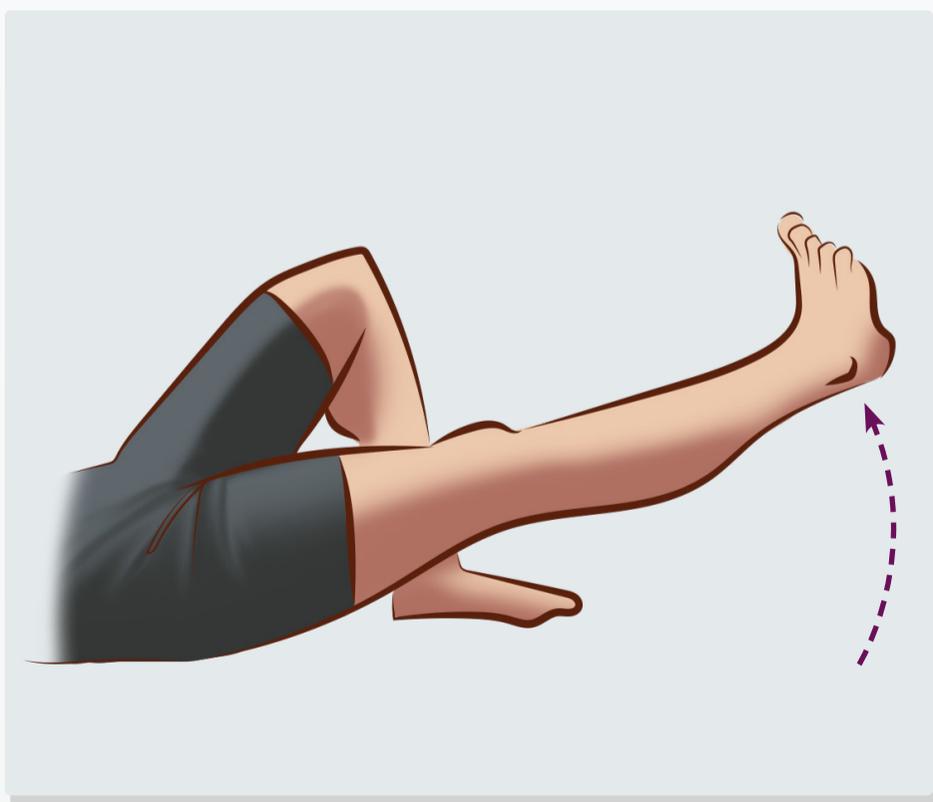
Repetir 10 veces en 3 series.



### Isométrico de cuádriceps en extensión

Colocar una toalla bajo la rodilla. Extender la rodilla apretando la toalla y con el tobillo a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Repetir 5 veces.



### Elevación de pierna en extensión

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Repetir 5 veces.

## Ejercicios de rehabilitación de la rodilla

### Extensión de rodilla desde 90°

Extender la pierna hasta intentar alinearla con la cadera.  
Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.  
Repetir 5 veces.

