



Ejercicios de **REHABILITACIÓN**

Ejercicios de rehabilitación de la rodilla

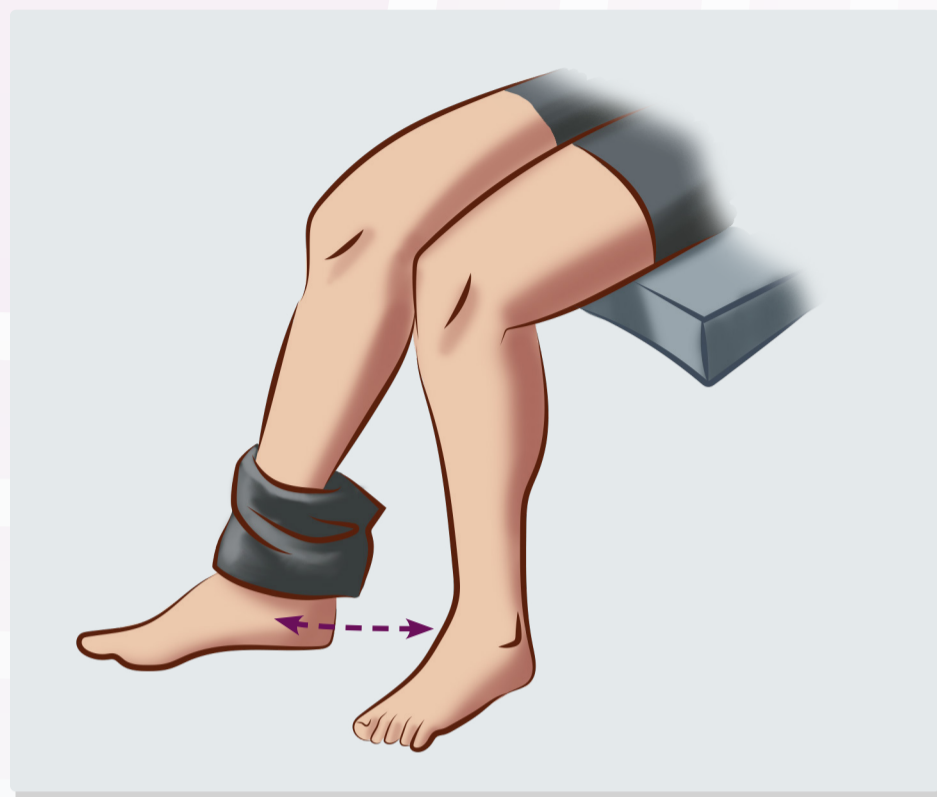


Los ejercicios que se exponen a continuación deben ser supervisados por un médico y un fisioterapeuta, una vez valorada la patología del paciente. Los profesionales indicarán al paciente las adaptaciones específicas y restricciones que procedan en cada caso.

Ejercicios de rehabilitación de la rodilla

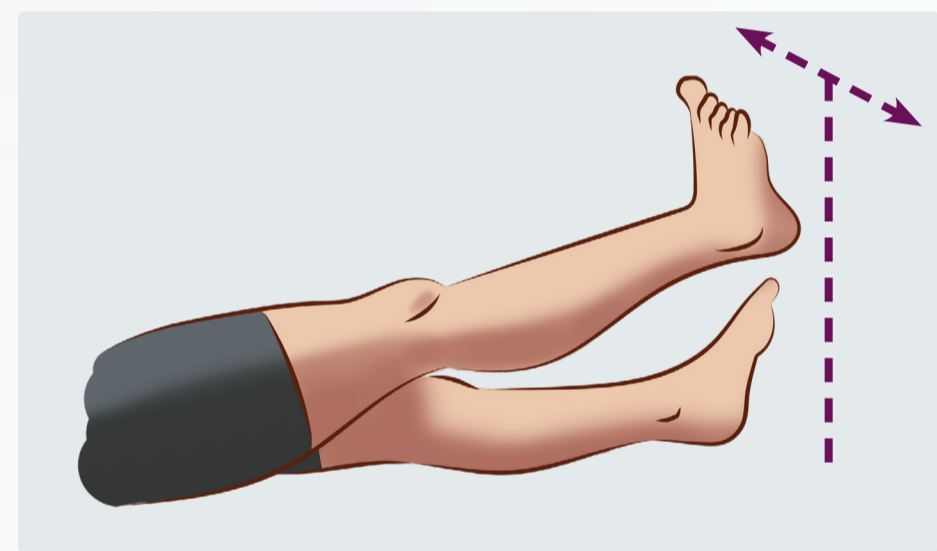
Estiramiento cápsula articular de rodilla

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.



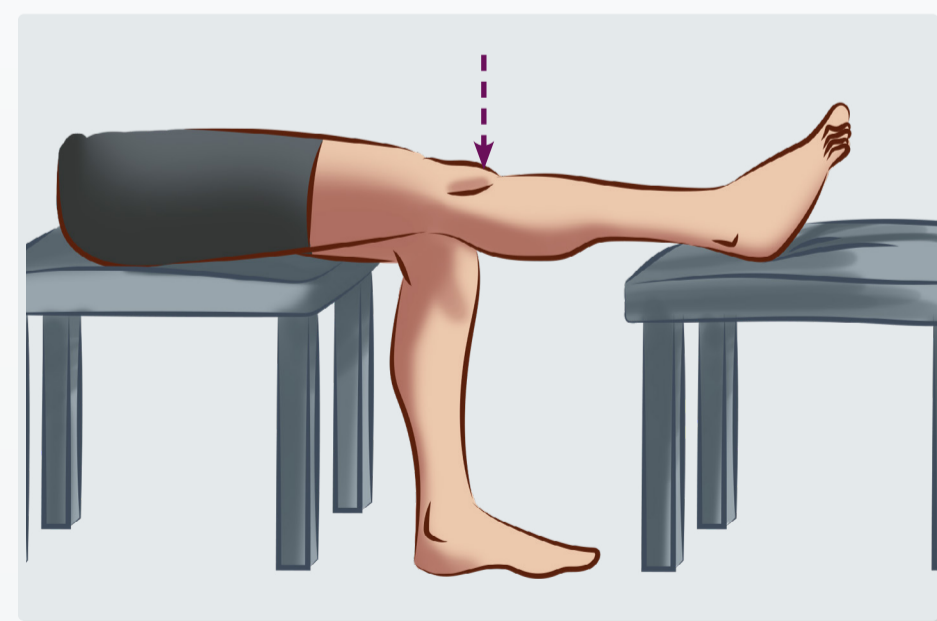
Elevación de pierna en extensión trazando una "T"

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

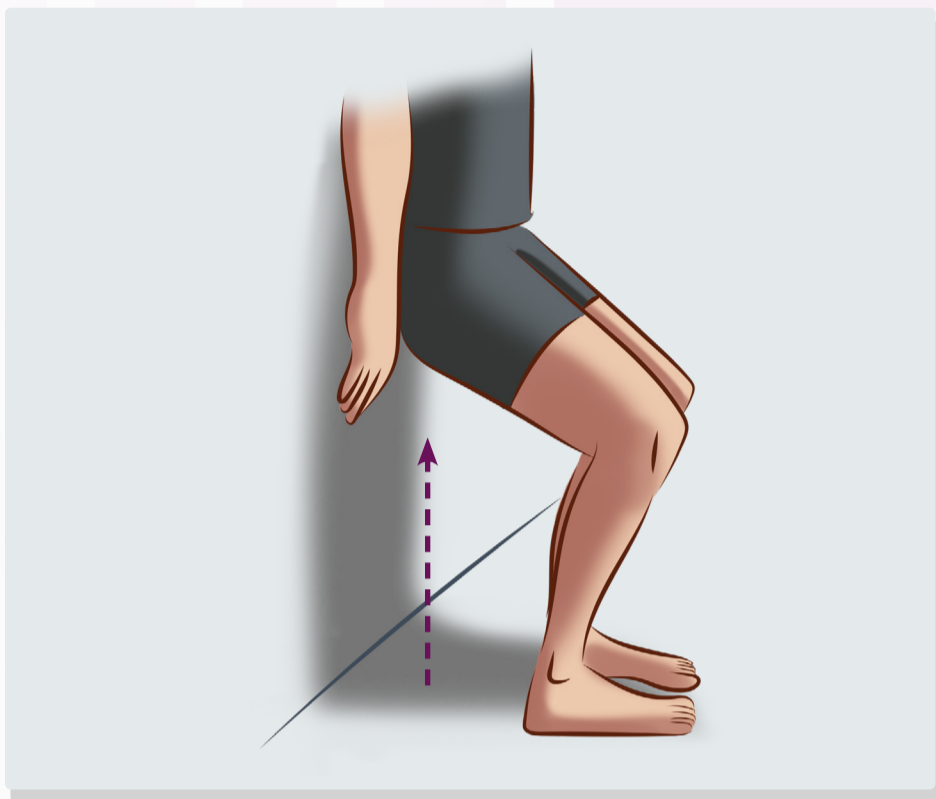


Extensión de rodilla en sedestación

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.



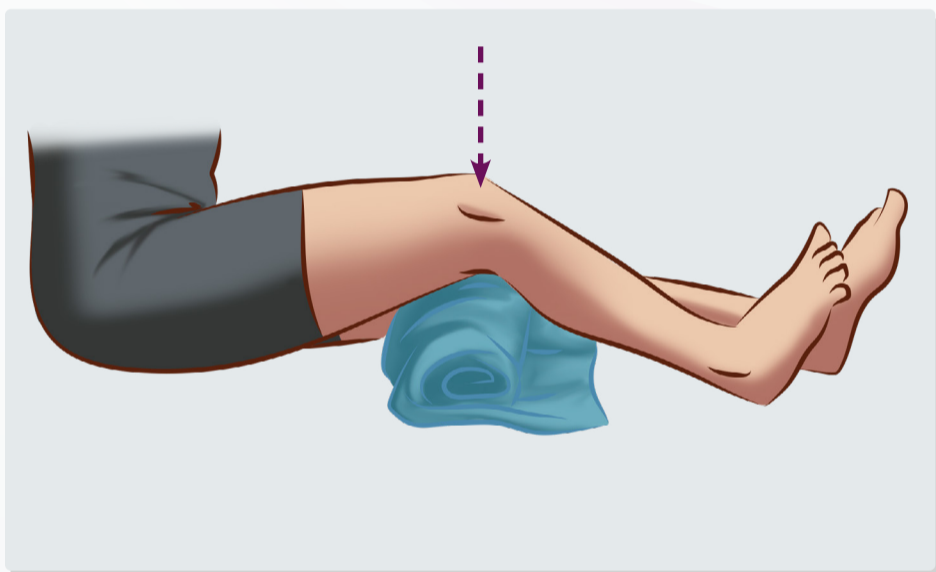
Ejercicios de rehabilitación de la rodilla



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.

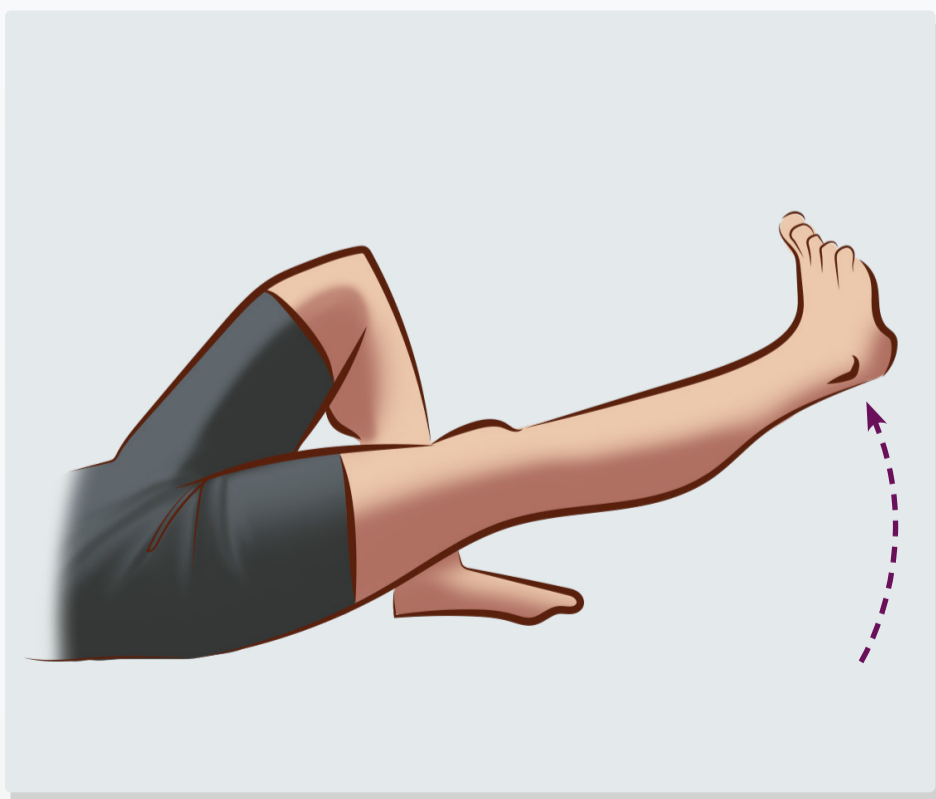
Repetir 10 veces en 3 series.



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.

