

EJERCICIOS PARA DESPUES DE ARTROSCOPIA DE RODILLA

Para recuperar la movilidad y la fuerza de la rodilla es necesario hacer ejercicios regularmente y la mayoría los puede realizar en el hogar. Su médico le recomendará hacer entre 20 y 30 minutos de ejercicios 2 o 3 veces por día. A continuación le explicamos una serie de ejercicios que podrá realizar a partir del día siguiente de la intervención. Recuerde que durante la primera semana es importante que guarde reposo, coloque hielo con frecuencia en la rodilla, 15 minutos 3-4 veces al día, mantenga el vendaje y eleve su rodilla

PROGRAMA INICIAL DE EJERCICIOS

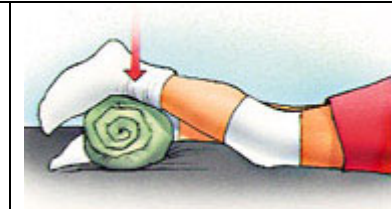
Contracción de los músculos de la corva, 10 veces.

No debe moverse en este ejercicio. Acuéstese o siéntese con sus rodillas dobladas a unos 10 grados. Presione los talones contra el suelo, contraiga los músculos de la parte posterior del muslo. Mantenga la tensión 5 segundos y luego relaje. Repita 10 veces.



Contracción de cuádriceps, 10 veces.

Acuéstese sobre su estómago, enrolle una toalla y colóquela debajo del tobillo de la rodilla operada. Presione el tobillo sobre la toalla y mantenga la pierna lo más extendida posible. Mantenga esta posición durante 5 segundos. Relaje. Repita 10 veces.



Elevación con pierna extendida, 10 veces.

Acuéstese de espaldas, doble la rodilla no operada y extienda la rodilla operada. Eleve la pierna y mantenga esa posición durante 5 segundos. Vuelva a la posición inicial relaje la musculatura y repita el ejercicio. Ejercicio avanzado: Antes de comenzar con el ejercicio, agregue peso al tobillo, comience con un peso de 500 a 1000 gr. y aumente hasta llegar a un peso máximo de 2 Kg. En 4 semanas.



Contracci3n de nalgas

10 veces.

Acuéstese sobre su espalda, contraiga las nalgas, durante 5 segundos. Repita 10 veces.



De pie, elevaci3n de pierna extendida,

10 veces.

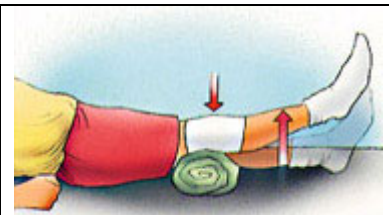
P3ngase de pie, y si fuera necesario, ap3yese sobre una superficie, levante lentamente la pierna hacia delante, no doble la rodilla. Vuelva a la posici3n inicial. Repita 10 veces. Ejercicio avanzado: antes de comenzar agregue peso al tobillo, comience con un peso de 500 a 1000 gr. y aumente hasta llegar a un peso m3ximo de 2 Kg. En 4 semanas.



Posici3n supina, extensi3n m3xima de la rodilla

10 veces.

Acuéstese de espaldas con una toalla enrollada debajo de la rodilla. Estire la rodilla (siempre apoy3ndola sobre la toalla), y mantenga la posici3n durante 5 segundos. Vuelva lentamente a la posici3n inicial. Repita este ejercicio 10 veces. Ejercicio avanzado: antes de comenzar agregue peso sobre a tobillo, comience con un peso de 500 a 1000 gr. y aumente hasta llegar a un peso m3ximo de 2 Kg. En 4 semanas.



De Pie, estiramiento de cu3driceps,

10 veces.

De pie, con la rodilla operada doblada, lleve lentamente la pierna hacia las nalgas, sienta como se estira la parte delantera de la pierna. Mantenga esta posici3n durante 5 segundos. Repita 10 veces.

