

## EXERCICIS PER DESPRÉS DE ARTROSCÒPIA DE GENOLL

Per recuperar la mobilitat i la força del genoll cal fer exercicis regularment i la majoria els pot fer a la seva llar. El seu metge li recomanarà fer entre 20 i 30 minuts d'exercicis 2 o 3 vegades per dia. A continuació li expliquem una sèrie d'exercicis que pot realitzar a partir del dia següent de la intervenció. Recordeu que durant la primera setmana és important que guardi repòs, poseu gel amb freqüència al genoll, 15 minuts 3-4 vegades al dia, mantingui l'embenat i aixequi el seu genoll.

### PROGAMA INICIAL D'EXERCICIS

#### ***Contracció dels músculs de la corba,*** 10 vegades.

No ha de moure's en aquest exercici. Estiris o seguei amb els seus genolls doblegats a uns 10 graus. Premeu els talons contra el terra, contregui els músculs de la part posterior de la cuixa. Mantingui la tensió 5 segons i després relaxar.  
Repetiu 10 vegades.



#### ***Contracció de quàdriceps,*** 10 vegades.

Estiris sobre el seu estómac, enrotlli una tovallola i es disposa sota del turmell del genoll operat. Premeu el turmell sobre la tovallola i mantingui la cama el més estesa possible. Mantingui aquesta posició durant 5 segons. Relaxis.  
Repetiu 10 vegades.



#### ***Elevació amb cama estesa,*** 10 vegades.

Estiris d'esquena, doblegui el genoll no operat i estengui el genoll operat. Aixequi la cama i mantingui aquesta posició durant 5 segons. Torneu a la posició inicial relaxi la musculatura i repeteixi l'exercici. Exercici avançat: Abans de començar amb l'exercici, afegiu pes al turmell, comenci amb un pes de 500 a 1000 gr. i augmenti fins arribar a un pes màxim de 2 kg. En 4 setmanes.



***Contracció de natges***

10 vegades.

Estiris sobre la seva esquena, contregui les natges, durant 5 segons.

Repetiu 10 vegades



***De peu, elevació de cama estesa,***

10 vegades.

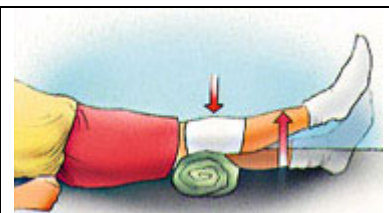
Poseu-vos dempeus, i si fos necessari, agunteu-se sobre una superfície, aixequet lentament la cama cap endavant, no torci el genoll. Torneu a la posició inicial. Repetiu 10 vegades. Exercici avançat: abans de començar afegiu pes al turmell, comenci amb un pes de 500 a 1000 gr. i augmenti fins arribar a un pes màxim de 2 kg. En 4 setmanes.



***Posició supina, extensió màxima del genoll***

10 vegades.

Estiris d'esquena amb una tovallola enrotllada sota del genoll. Estiri el genoll (sempre recolzant sobre la tovallola), i mantingui la posició durant 5 segons. Torneu lentament a la posició inicial. Repetiu aquest exercici 10 vegades. Exercici avançat: abans de començar afegiu pes sobre a turmell, comenci amb un pes de 500 a 1000 gr. i augmenti fins arribar a un pes màxim de 2 kg. En 4 setmanes.



***De Peu, estirament de quàdriceps,***

10 vegades.

Dret, amb el genoll operat doblegada, porti lentament la cama cap a les natges, senti com s'estira la part davantera de la cama. Mantingui aquesta posició durant 5 segons.

Repetiu 10 vegades.

