

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE RODILLA (i)

Estos ejercicios tiene como **objetivo** movilizar la rodilla, estirar y fortalecer cuádriceps y musculatura de miembros inferiores, y relajar y fortalecer la cadera.

Recomendación: Realiza estos ejercicios sobre una superficie dura.

TUMBADOS BOCA ARRIBA

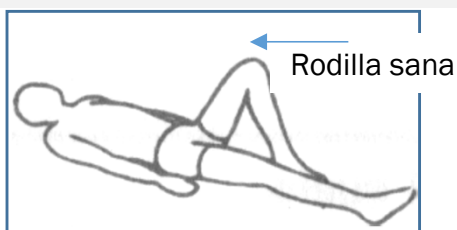
Empieza el ejercicio 1 y 2 desde la posición de partida: Acostado boca arriba con un saquito o toalla bajo la rodilla.



Empieza el ejercicio 3 desde la posición de partida: Acostado boca arriba con una toalla enrollada entre las dos rodillas.



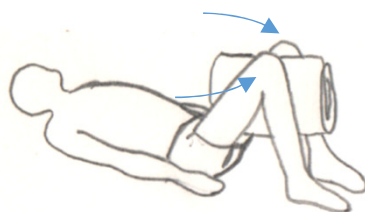
Empieza el ejercicio 4 a 8 desde la posición de partida: Acostado boca arriba con la rodilla sana doblada y la pierna lesionada estirada.



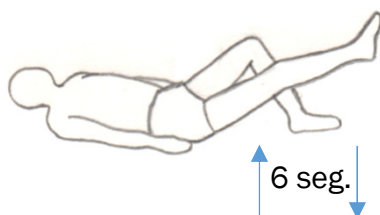
EJERCICIO 1: Estirar ambas piernas contrayendo cuádriceps, de manera que empujemos hacia abajo la toalla. Puntas de los pies hacia delante.



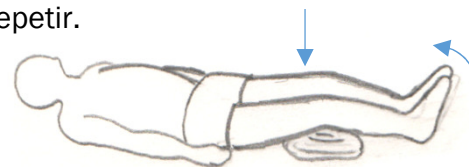
EJERCICIO 3: Apretar una rodilla contra la otra.



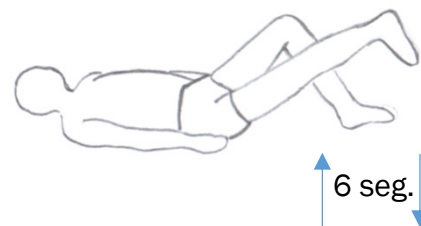
EJERCICIO 4: Levantar lentamente la pierna estirada hasta la altura de la que está doblada. Mantener esta posición seis segundos y bajar lentamente la pierna a la posición inicial.



EJERCICIO 2: Estirar ambas piernas contrayendo cuádriceps, de manera que empujemos hacia abajo la toalla con las puntas de los pies hacia arriba. Descansar unos segundos y repetir.



EJERCICIO 5: Levantar lentamente la pierna estirada con las puntas de los pies hacia fuera, hasta la altura de la que está doblada. Mantener esta posición seis segundos y bajar lentamente la pierna a la posición inicial.



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE RODILLA (ii)

EJERCICIO 6:

Levantar lentamente la pierna estirada hasta la altura de la que está doblada, con las puntas de los pies hacia dentro. Mantener esta posición seis segundos y bajar lentamente la pierna a la posición inicial.



EJERCICIO 7:

Levantar lentamente la pierna estirada y desplazarla lateralmente hacia fuera. Volver a la posición inicial y bajar la pierna lentamente.



EJERCICIO 8:

Levantar lentamente la pierna estirada y desplazarla lateralmente hacia la que está doblada. Volver a la posición inicial y bajar la pierna lentamente.



Ejercicio para relajar. Empieza el ejercicio desde esta posición de partida:

De espaldas, rodillas dobladas.



EJERCICIO PARA RELAJAR:

Deslizar los talones por la colchoneta haciendo flexión y extensión de ambas rodillas.



TUMBADO DE LADO

Empieza el ejercicio 1 y 2 desde la posición de partida:

De lado, la mano que queda debajo en la nuca, la rodilla del mismo lado doblada, la pierna del lado superior extendida con la punta del pie tocando el suelo.



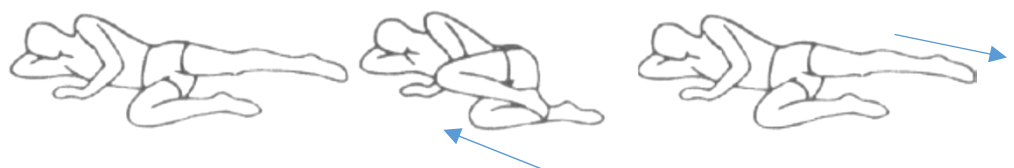
EJERCICIO 1:

Levantar la pierna extendida lentamente unos pocos centímetros, mantener en esa posición unos segundos y volver a la posición de partida.



EJERCICIO 2:

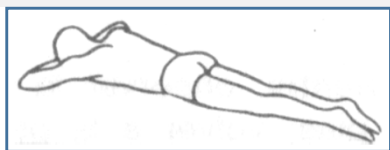
Levantar la pierna extendida, doblarla hacia el pecho, extenderla después hacia atrás. Volver a la posición de partida.



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE RODILLA (iii)

TOMBADOS BOCA ABAJO

Empieza el ejercicio 1 y 2 desde la posición de partida: Boca abajo, piernas extendidas, manos bajo la frente.



EJERCICIO 1:

Flexionar la rodilla lesionada intentando llegar con el talón a la nalga del mismo lado.



EJERCICIO 2:

Levantar la pierna lesionada flexionada 90° de la colchoneta. Mantener la posición cuatro segundos y volver a la posición inicial.



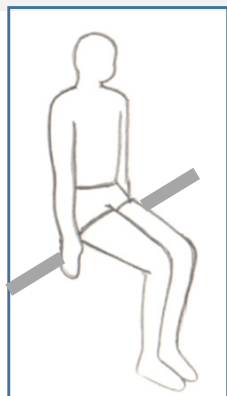
EJERCICIO 3:

Levantar alternativamente la pierna de la colchoneta. Mantener la posición cuatro segundos y volver a la posición inicial.



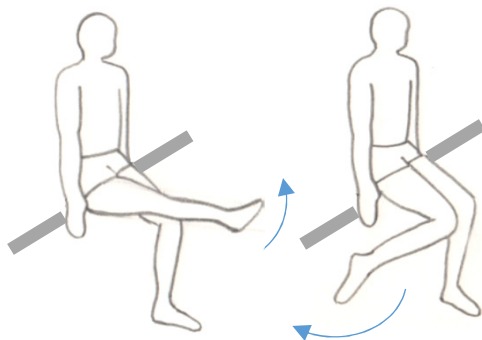
SENTADOS EN UNA MESA

Empieza el ejercicio 1 y 2 desde la posición de partida: Sentado en una mesa con las piernas colgando.



EJERCICIO 1:

Elevar la pierna extendiéndola lo máximo posible, sin despegar el muslo de la mesa. Mantener la posición unos segundos y bajarla lentamente, flexionándola todo lo que sea posible.



EJERCICIO 2:

Elevar la pierna con la rodilla flexionada y levantando el muslo de la mesa. Mantener la posición unos segundos y bajarla lentamente.

