



Dr. Samuel Sebastián C.
RECUPERANDO EL MOVIMIENTO

MANUAL DE REHABILITACIÓN

EJERCICIOS DE RODILLA

ESTIRAMIENTO MUSCULAR

Parado, colocar un pie sobre una base alta o escalón, estirar la rodilla y tratar de alcanzar la punta de los pies con las manos. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada pierna.



Acostado boca arriba. Flexionar rodilla a 90° y rodilla lo más flexionada posible. Llevar la rodilla a extensión máxima y mantener posición y soltar. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



En cuclillas, abrir lateralmente una pierna con la rodilla estirada, tratar de alcanzar el tobillo con la mano del mismo lado. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada pierna.



Acostado boca abajo o de lado, flexionar la rodilla derecha y tomar la punta del pie con la mano derecha y tratar de llevarla lo más cerca de la pompa y soltar. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada pierna.



De pie, Doblar una rodilla al pecho y ayudarse con ambas manos a acercarla al pecho. Mantener el equilibrio o se puede recargar en una pared para mayor estabilidad. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada pierna.



De pie, frente a una pared, colocar una pierna adelante y otra atrás. Desplazar el tronco hacia la pared manteniendo la pierna de atrás estirada sin levantar el talón. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada pierna.



Recargado sobre una pared o repisa. Colocar una pierna por delante y la otra por atrás ligeramente flexionada. Flexionar progresivamente la rodilla sin despegar el talón del piso y regresar. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



De pie. Colocar una pierna adelante, arriba de un escalón o caja y la otra atrás abajo del escalón/caja. Desplazar el tronco hacia el frente quedando la rodilla de adelante flexionada y la de atrás estirada. Cuidar que la espalda se mantenga recta. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada pierna.



De pie. Cruzar una pierna por atrás de la otra y llevar el tronco en dirección al piso y al mismo lado donde se dirige la pierna cruzada. Flexionar el cuello y con las manos estiradas, tratar de tocar el piso. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones a cada lado.



Acostado boca arriba con piernas flexionadas. Cruzar una pierna por encima de la otra y llevar ambas piernas hacia el pecho, ayudándose con las manos para lograr mayor estiramiento. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada pierna.



FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Realizar 3 veces al día

Boca arriba en la cama y con piernas estiradas y una toalla debajo de las rodillas. Presionar con una rodilla la toalla hacia la cama y los dedos del pie apuntando hacia arriba. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada pierna.



Boca arriba en la cama con las piernas estiradas, poner una toalla debajo del tobillo, presionar con toda la extremidad hacia la cama, con los dedos del pie apuntando hacia arriba. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada pierna.



Acostado boca arriba, con las piernas estiradas, elevar una rodilla 30° o 40°, mantener en esa posición y cambiar de pierna. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada pierna. Opcional: Se pueden elevar las dos piernas al mismo tiempo.



Acostado boca arriba, con las piernas estiradas, elevar sólo separando la pierna de la cama y llevar hacia fuera y hacia adentro repitiendo varias veces para completar una serie, después repetirlo del otro lado. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada pierna.



Acostado boca arriba, utilizando una liga rodeando el pie y sosteniéndola con las manos, levantar una pierna y hacer flexión y extensión empujando la liga. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada pierna.



Acostado boca abajo, con una toalla o preferentemente una liga rodeando el pie, flexionar y extender una rodilla empujando la toalla o liga. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada pierna.



De pie, hacer movimiento de marcha flexionando alternadamente una rodilla y luego la otra. Ir aumentando velocidad y la amplitud del movimiento llevando la rodilla hacia el pecho. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada pierna.



De pie con piernas separadas a la altura de los hombros. Realizar movimientos en péndulo de adelante hacia atrás manteniendo la rodilla estirada. Empezar en un rango corto y velocidad lenta e ir aumentando progresivamente el rango y la velocidad. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada pierna.



De pie, con la espalda recargada en una pared y los pies despegados a una distancia de unos 60 cm, descender la espalda haciendo una sentadilla. Cuidar que al bajar, la flexión de la rodilla no pase la altura del tobillo. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



De pie con un escalón o un step. Primero con un pie empezar la subida y bajada, repetir la serie empezando con el mismo pie y luego cambiar de pie. Realizar _____ series de _____ repeticiones con cada pierna. Cuidar que en el movimiento la espalda mantenerla recta.

