

# **Ejercicios totales para las rodillas después de la operación**

**23 de abril de 1996**

**Instrucciones:**

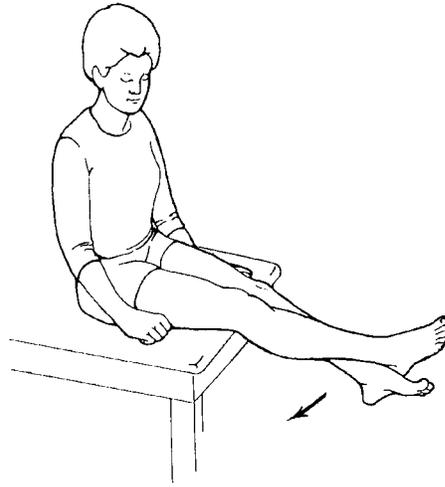
Haga sus ejercicios regularmente a lo largo del día, para mantener y obtener flexibilidad y fuerza. Para los ejercicios de doblarse/agacharse, puede resultar conveniente usar una compresa fría antes, durante y después de los ejercicios.



**UNIVERSITY OF WASHINGTON  
MEDICAL CENTER**

*Si tiene alguna pregunta, por favor póngase en contacto con nosotros al teléfono (206) 598-4830.*

## Centro de ejercicios de entrenamiento

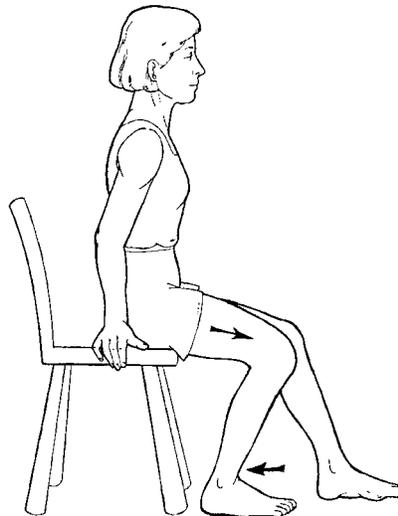


Ejercicio 1 de 7

### FLEXIONES DE RODILLA

1. Siéntese en el borde de una mesa o silla
2. Cruce los tobillos como se muestra en la figura, con la rodilla tesa debajo
3. Presione hacia abajo con la pierna que está encima hasta que sienta una tensión
4. Mantenga la posición durante 30 segundos
5. 3 a 5 repeticiones, 5 veces por día

Meta: Llegar a doblar por lo menos 90 grados



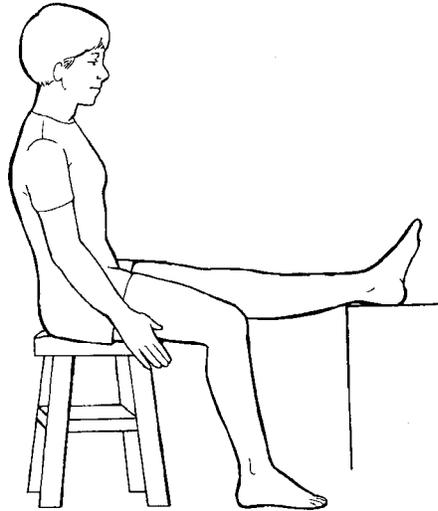
Ejercicio 2 de 7

### FLEXIONES DE RODILLA

1. Siéntese en una silla con el pie de la pierna operada cerca a la base de la silla
2. Muévase hacia adelante todo lo posible en dirección del borde de la silla, para doblar su rodilla operada, de manera que sienta una tensión
3. Mantenga la posición durante 10 a 30 segundos
4. 3 a 5 repeticiones, 5 veces por día

Meta: Por lo menos 90 grados de inclinación

## Centro de ejercicios de entrenamiento

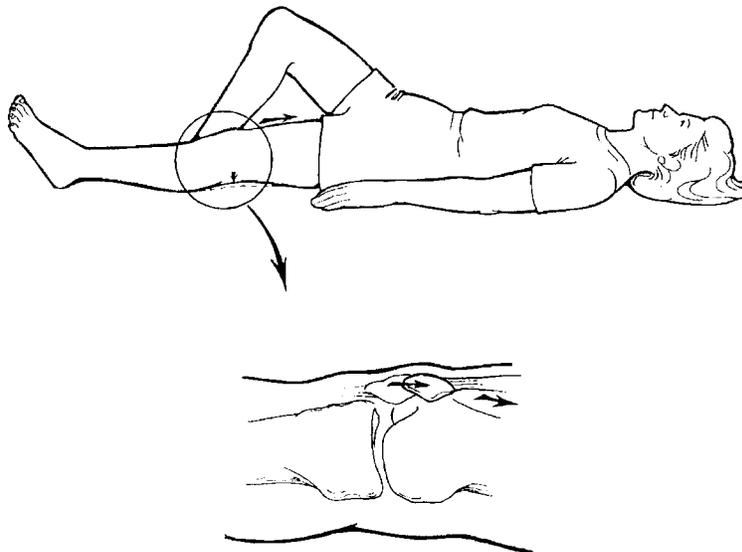


Ejercicio 3 de 7

### EXTENSION DE RODILLA

1. Siéntese con la pierna operada apoyada tal como se muestra en la figura
2. Afloje, dejando que la pierna se enderece
3. Mantenga la posición durante 30 segundos a 5 minutos
4. 2 a 3 repeticiones, 5 veces por día

Meta: Enderezar la pierna lo más posible.

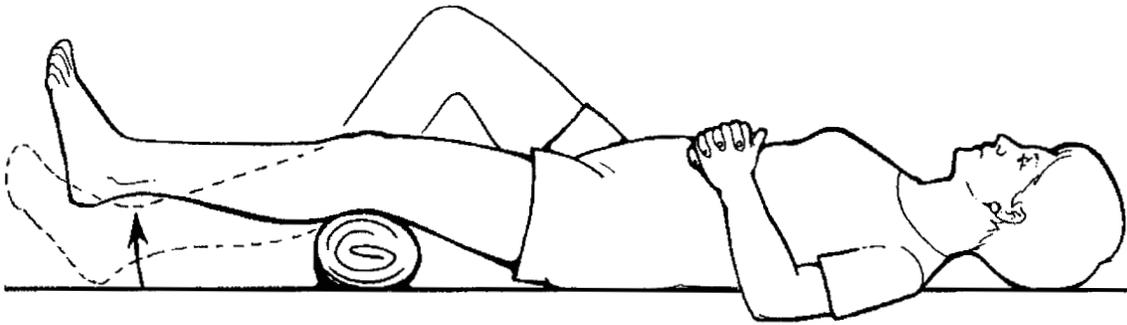


Ejercicio 4 de 7

### EXTENSION/CONJUNTOS DE LOS CUADRICEPS

1. Siéntese o recuéstese de espaldas con la rodilla operada recta
2. Proceda a tensar el músculo superior de la cadera y mueva la rótula tal como se muestra en la figura
3. Mantenga la posición durante 5 a 10 segundos
4. 10 repeticiones, 5 a 10 veces por día.

## Centro de ejercicios de entrenamiento

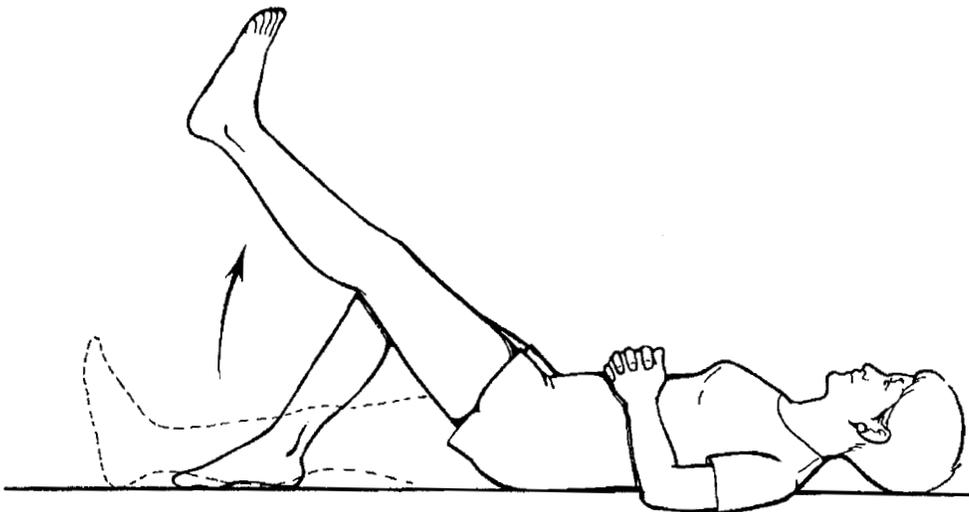


Ejercicio 5 de 7

### **EXTENSION CORTA /ARCO DE LOS CUADRICEPS**

1. Recuéstese de espaldas, colocando una toalla enrollada debajo de su rodilla operada
2. Levante el talón del suelo hasta que la rodilla esté recta
3. Mantenga la posición durante 5 segundos y luego baje la pierna lentamente
4. 10 repeticiones, 5 veces por día

Meta: Llegar a enderezar la pierna lo más posible.



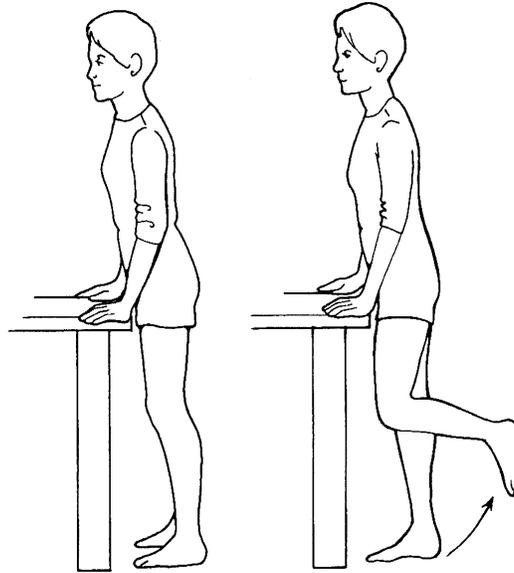
Ejercicio 6 de 7

### **LEVANTAR LA PIERNA RECTA**

1. Recuéstese de espaldas con la rodilla operada recta y la otra rodilla doblada, como se muestra en la figura
2. Mantenga la pierna completamente recta, luego levántela 12 pulgadas
3. Mantenga la posición durante entre 2-5 segundos
4. 10-20 repeticiones, 3 a 5 veces por día

Meta: Mantener la rodilla completamente recta al elevar la pierna.

## Centro de ejercicios de entrenamiento



Ejercicio 7 de 7

### **FLEXION/TENDON DE LA CORVA**

1. De pie y apoyándose en un objeto sólido, tal como se muestra en la figura
2. Doble lentamente su rodilla operada
3. Mantenga la posición 2 a 5 segundos y bájela lentamente
4. 10 repeticiones, 4 a 5 veces por día

Meta: Mantener la rodilla doblada sola, el mayor tiempo posible