

8

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN
EN PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR

MIEMBRO INFERIOR



Traumatología
Ortopedia

RODILLA

1



Acostado boca arriba con las piernas extendidas, flexionar una rodilla intentando llevarla hacia el pecho, mientras mantiene la otra pierna pegada al suelo.

flexibilidad articular / Repetir veces

2



De pie y apoyándose con las manos en una mesa, bajar flexionando las rodillas y luego subir manteniendo la espalda recta.

flexibilidad articular / Repetir veces

3



Acostado boca arriba con las piernas extendidas, llevar las puntas de los pies hacia la cabeza.

flexibilidad articular / Repetir veces

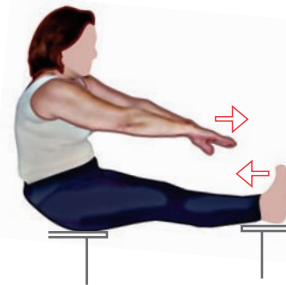
4



Acostado boca abajo con las piernas extendidas, flexionar las rodillas alternativamente lo máximo posible.

flexibilidad articular / Repetir veces

5



Sentado con las piernas extendidas y apoyadas en un taburete, intentar tocarse la punta de los pies con las manos (mantener la punta de los pies hacia la cabeza).

flexibilidad articular / Repetir veces

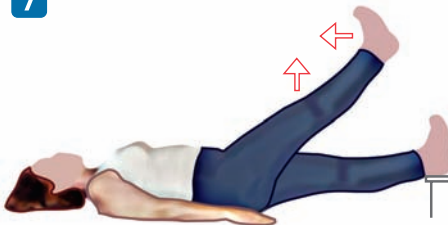
6



Acostado boca arriba, con las piernas extendidas, intentar tocar la corva con el suelo, manteniendo en tensión el músculo varios segundos y relajar.

fortalecimiento / Repetir veces

7



Acostado boca arriba, con las piernas extendidas y partiendo desde un apoyo de 30-40 cm. levantar alternativamente las piernas hacia la vertical (se puede añadir peso a nivel del tobillo).

fortalecimiento / Repetir veces

Consejos

Haga los ejercicios diariamente.

Evite sobrepeso

Mantenga la actividad: el caminar es beneficioso, pero no camine largas distancias.

El subir escaleras es beneficioso. La bicicleta tanto estática es recomendada. El uso de tacones altos es perjudicial, pero el uso de tacones de 3-4 cm puede ser beneficioso.

Evite aquellos deportes que impliquen esfuerzos fuertes de alto impacto y giros de rodilla.

Contacto:
Clinica de Rodilla.
Hospital MAC Bernardette
Tel. 3338258447
Whatsapp:

