

**Ejercicio terapéutico PRÓTESIS de RODILLA en casa (Fase 1) :**

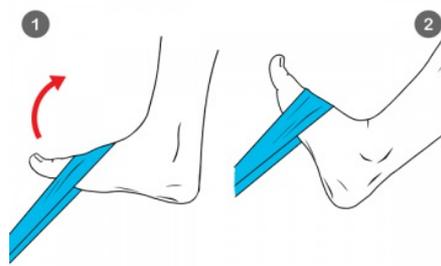
Tras una prótesis total de rodilla, es **MUY IMPORTANTE** conocer y respetar las precauciones y contraindicaciones

**Flexión plantar y dorsiflexión**



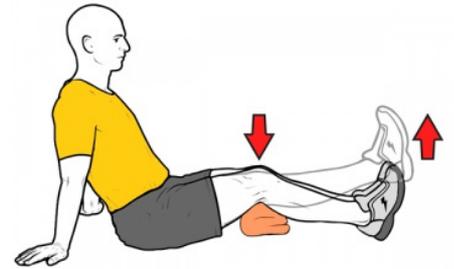
3 Series 20 reps

**Dorsiflexión plantar con banda elástica**



3 Series 10 reps

**Extensión de rodilla con apoyo en toalla**



10 reps

Contrae tu **MUSLO**, al tiempo que empujas con tu rodilla hacia el suelo. Mantén cada contracción 3-8 segundos.

**Contracción isométrica de femoral**



10 reps

Contrae la zona posterior de tu pierna, mientras empujas con el talón hacia el suelo. Mantén cada contracción 3-8 segs.

**Contracción isométrica de glúteos**



10 reps

Aprieta tus "nalgas", para realizar una contracción isométrica de glúteos. Mantén cada contracción 3-8 segundos.

**Aductor isométrico con pelota rodillas flexionadas**



10 reps

Aprieta con tus rodillas una pelota o toalla enrollada. Mantén cada contracción 3-8 segundos.

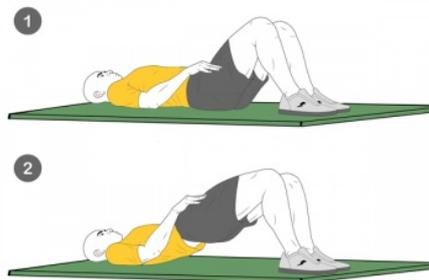
**Abductores con miniband tumbado**



10 reps

Colócate un cinturón o una banda elástica (según tu condición). Separa tus rodillas. Mantén cada contracción 3-8 segs.

**Puente de gluteos**



3 Series 10 reps

Cada vez que puedas, y como mínimo 5 veces al día, realiza este ejercicio desde la cama.

**Andar con el andador**



5 Series 60 seg

Ve dando paseos de 5 minutos, incidiendo en cada paso en elevar el dedo gordo y el empeine, y marcar el apoyo del talón.



**Contacto: Clinica de Rodilla.  
Hospital MAC Bernardette , Av Hidalgo 930,  
col centro, Guadalajara  
Citas/Whatsapp: 3313427809**



## Ejercicio terapéutico PRÓTESIS de RODILLA en casa (Fase 2):

### Andar con el andador



5 Series 60 seg

Es muy importante iniciar cada paso levantando el dedo gordo seguido del empeine, y marcando bien cada paso con el talón.

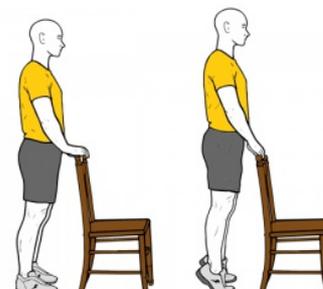
### Flexión de cadera con andador



3 Series 10 reps

Camina 20 pasos (alternando ambas piernas), elevando las rodillas.

### Elevación de talones de pie apoyado



3 Series 10 reps

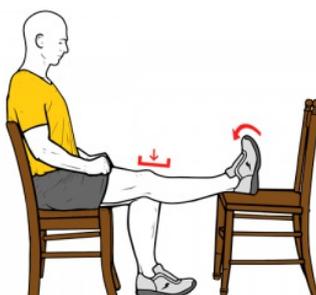
### Isométrico cuádriceps sentado



10 reps

Realizar una contracción del cuádriceps. Mantenerla 3-8 seg.

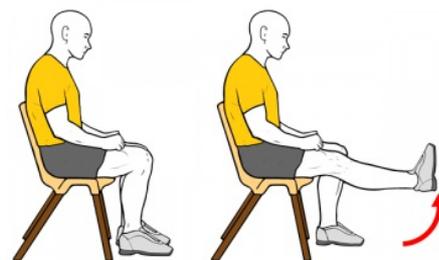
### Hiperextensión de rodilla apoyada en silla



10 reps

Mantén cada contracción 3-8 segundos.

### Extensión de pierna sentado



3 Series 10 reps

### Contracción isométrica de glúteos sentado



10 reps

Realizar una contracción del cuádriceps. Mantenerla 3-8 seg.

### Aducción de cadera sentado con almohada



10 reps

Mantén cada contracción 3-8 segundos.

### Contracción abductores sentado



10 reps

Utiliza un cinturón o goma elástica según tu nivel. Mantén cada contracción 3-8 segundos.



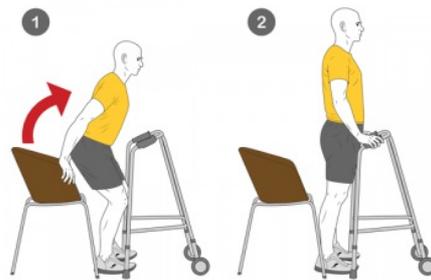
## Flexión de rodilla autoasistida



10 reps

Dobla la rodilla el máx. que puedas. Ayúdate con la pierna sana. Mantén la posición de máx. flexión durante 6-10 seg.

## Levantarse con ayuda de andador



10 reps

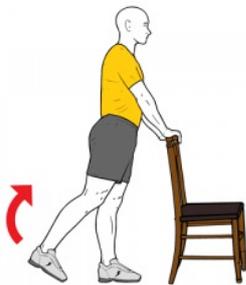
Ayúdate del reposabrazos de la silla para iniciar el movimiento. Una vez alcanzada la vertical, ayúdate del andador.

## Abduccion de cadera con apoyo en silla



3 Series 10 reps

## Flexión de rodilla de pie con apoyo



3 Series 10 reps

Dobla la rodilla el máximo que puedas. Mantén 3-8 segundos la posición conseguida de máxima flexión de rodilla.

