

## EJERCICIOS DE RODILLA

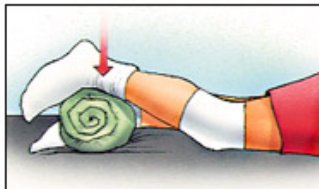
Para recuperar la movilidad y la fuerza de la rodilla es necesario hacer ejercicios regularmente y la mayoría los puede realizar en el hogar. Su traumatólogo o rehabilitador le recomendará hacer entre 20 y 30 minutos de ejercicios 2 o 3 veces por día y tal vez le recomiende comenzar con un programa de caminatas, puede ser que le recomiende algunos ejercicios que se muestran a continuación. Esta guía le ayudará a comprender el programa de ejercicios o de actividades que será supervisado por el terapeuta o traumatólogo (con las instrucciones del cirujano que intervino). A medida que aumente la intensidad del programa de ejercicios sentirá quizás que no avanza lo suficiente o inclusive podrá pensar que está retrocediendo. Si se hincha la rodilla o si le duele al hacer alguna actividad en particular, disminuya la intensidad o no la realice hasta sentirse mejor. Debe descansar, colocar hielo, colocar presión (con vendaje elástico) y elevar su rodilla. Pedirá revisión al traumatólogo si los síntomas continúan.

### ***PROGRAMA INICIAL DE EJERCICIOS***

Contracción de los ligamentos de la corva, 10 veces. No debe moverse en este ejercicio. Acuéstese o siéntese con sus rodillas dobladas a unos 10 grados. Presione los talones contra el suelo, contraiga los músculos de la parte posterior del muslo. Mantenga la tensión 5 segundos y luego relaje. Repita 10 veces.

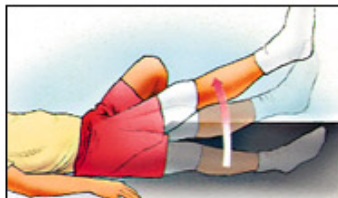


Contracción de cuádriceps, 10 veces. Acuéstese sobre su estómago, enrolle una toalla y colóquela debajo del tobillo de la rodilla operada. Presione el tobillo sobre la toalla y mantenga la pierna lo más extendida posible. Mantenga esta posición durante 5 segundos. Relaje. Repita 10 veces.

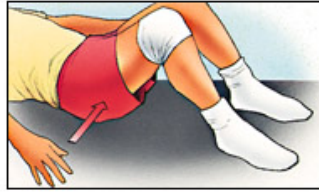


Elevación con pierna extendida, 10 veces. Acuéstese de espaldas, doble la rodilla no operada y extienda la rodilla operada. Eleve la pierna unas 15 centímetros y mantenga esa posición durante 5 segundos. Continúe elevando la pierna aumentando la elevación 15 centímetros, mantenga la posición. Vuelva a la posición inicial realizando los movimientos en orden inverso. Repita el ejercicio 10 veces.

Ejercicio avanzado: Antes de comenzar con el ejercicio, agregue peso al tobillo, comience con 250 gr. y aumente hasta llegar a un peso máximo de 1,5 kg en 4 semanas.

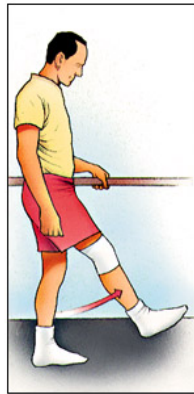


Contracción de nalgas, 10 veces. Acuéstese sobre su espalda, contraiga las nalgas, durante 5 segundos. Repita 10 veces.



De pie, elevación de pierna extendida, 10 veces. Póngase de pie, y si fuera necesario, apóyese sobre una superficie, levante lentamente la pierna hacia delante, no doble la rodilla. Vuelva a la posición inicial. Repita 10 veces.

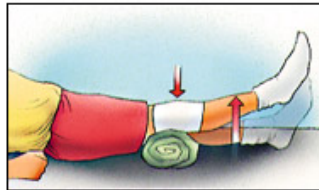
Ejercicio avanzado: antes de comenzar agregue peso al tobillo, comience con una libra y aumente a un máximo de 1,5 kg en 4 semanas.



## ***PROGRAMA INTERMEDIO DE EJERCICIOS***

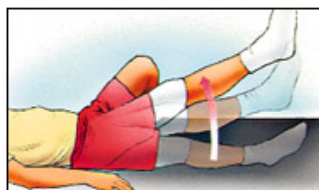
Posición supina, extensión terminal de la rodilla, 10 veces. Acuéstese de espaldas con una toalla enrollada debajo de la rodilla. Enderece la rodilla (siempre apoyándola sobre la toalla), y mantenga la posición durante 5 segundos. Vuelva lentamente a la posición inicial. Repita este ejercicio 10 veces.

Ejercicio avanzado: antes de comenzar agregue peso sobre a tobillo, comience con 250 gr hasta llegar a un máximo de 1,5 kg en 4 semanas.



Elevación de pierna extendida, 5 veces descanse y repita 10 veces. Acuéstese de espaldas y doble la rodilla no operada. Enderece la otra rodilla contrayendo los músculos del cuádriceps. Eleve lentamente la pierna hasta unos 30 centímetros del piso y luego comience a bajarla lentamente hasta llegar al piso, hágalo 5 veces y descance, repita 10 veces.

Ejercicio avanzado: antes de comenzar agregue peso al tobillo, comience con 250 gr hasta llegar a un máximo de 1,5 kg en 4 semanas.



Cuclilla parcial, con silla, 10 veces. Apóyese en el respaldo de una silla o en la mesada de cocina con los pies entre 15 y 30 centímetros de la silla o mesa, flexione sus rodillas y descienda, NO BAJE más de 90 grados y mantenga la espalda recta. Mantenga la posición entre 5 y 10 segundos. Póngase de pie lentamente. Repita 10 veces.



De Pie, estiramiento de cuádriceps, 10 veces. De pie, con la rodilla operada doblada, lleve lentamente la pierna hacia las nalgas, sienta como se estira la parte delantera de la pierna. Mantenga esta posición durante 5 segundos. Repita 10 veces.

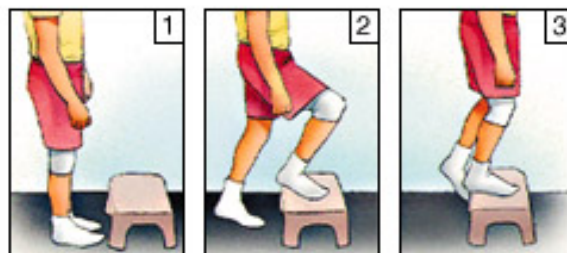


### ***PROGRAMA AVANZADO DE EJERCICIOS***

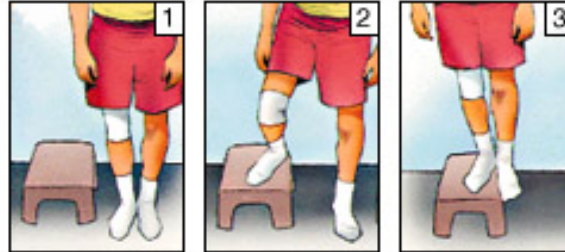
Rodilla doblada, parcial, una pierna, 10 veces. De pie apóyese sobre el respaldo de una silla, flexione la pierna no operada y con la punta del dedo gordo apoyado en el piso para mantener el equilibrio, si es que fuere necesario, comience a descender el cuerpo lentamente manteniendo el otro pie firme en el piso. No exagere, vuelva a incorporarse hasta llegar a la posición inicial. Relájese y repita 10 veces.



Suba un escalón, hacia delante, 10 veces. Súbase a un banco de 15 centímetros de altura, comience con la pierna operada, bájese y vuelva a la posición inicial. A medida que recupere la fuerza, aumente la altura de la plataforma a la que se sube. Repita 10 veces.



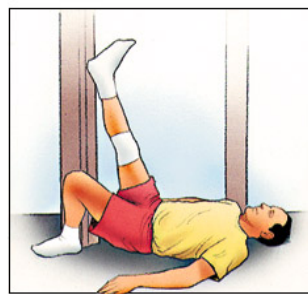
Suba un escalón, lateral, 10 veces. Súbase a un banco de 15 centímetros de altura, comience con la pierna operada, bájese y vuelva a la posición inicial, aumente la altura de la plataforma a medida que recupere la fuerza. Repita 10 veces.



Estiramiento del ligamento de la corva, posición supina, 10 veces. Acuéstese de espaldas. Flexione la cadera y tómese el muslo justo por arriba de la rodilla. Estire lentamente la rodilla hasta sentir que los músculos posteriores de la rodilla se estiran. Mantenga esa posición 5 segundos. Relájese y repita 10 veces. Repita esta acción con la otra pierna. En caso de no sentir el estiramiento de los músculos, flexione la cadera un poco más y repita. ¡No haga acción de rebote! Para obtener el máximo beneficio de este ejercicio, el estiramiento debe ser constante y prolongado.



Posición supina en la pared, estiramiento del ligamento de la corva, 10 veces. Acuéstese al lado de una puerta, con una pierna extendida. Coloque el talón contra la pared y con su rodilla doblada mueva las caderas hacia la pared. Ahora comience a estirar su rodilla. Cuando comience a sentir que el músculo que hay detrás de la rodilla está tensionado, mantenga en esa posición 5 segundos. Relájese y repita 10 veces. Cuando más cerca esté de la pared, mayor será la intensidad del estiramiento. Repítalo con la otra pierna.



Bicicleta estacionaria. Si tuviese una bicicleta estacionaria, eleve el asiento para que los pies apenas lleguen a los pedales y pedalee una vuelta. Coloque la resistencia en liviano y aumente hasta llegar al pesado. Comience pedaleando 10 minutos diarios y aumente un minuto por día hasta llegar a pedalear 20 minutos diarios.



Caminata. Es una excelente actividad física para hacer en la mitad de las etapas de recuperación después de una cirugía (después de 2 semanas).

Evite correr hasta después de 6 u 8 semanas, ya que los golpes y las fuerzas que se generan al correr se transmiten a sus rodillas. Tanto el caminar como el correr deberían incorporarse a su programa de ejercicios de manera gradual.