

Fase 1

Estiramiento de extensión de rodilla

Sostenga por _____ segundos. Haga _____ reps.



- Siéntese como se muestra, sosteniendo ambos extremos de una toalla o un cinturón alrededor de la planta de su pie.
- Mantenga su rodilla recta y jale la toalla o el cinturón hasta que sienta un suave estiramiento detrás de la rodilla.

Series para el cuádriceps

Sostenga por _____ segundos. Haga _____ reps y _____ series.



- Acuéstese boca arriba o siéntese con la pierna extendida.
- Apriete sus músculos cuádriceps (en la parte delantera de su muslo por encima de la rodilla), para empujar la parte posterior de su rodilla hacia abajo.

Estiramiento de la rodilla

Sostenga por _____ minutos. Hágalo _____ veces al día.



- Acuéstese boca arriba con su tobillo apoyado en una toalla enrollada.
- Relaje su pierna y deje que la gravedad enderece su rodilla.
- Aumente a diez minutos tres veces al día.

Deslizamientos del talón

Haga _____ reps y _____ series.



- Acuéstese boca arriba con las piernas extendidas.
- Deslice su talón hacia los glúteos.
- Vuelva a la posición inicial.

Estiramiento de la rodilla, sentado

Sostenga por _____ segundos. Haga _____ reps.



- Siéntese en una silla.
 - **Principiante:** flexione su rodilla operada lo más posible.
 - **Intermedio:** utilice el otro pie para ayudar a estirarse.
 - **Avanzado:** ponga su pie, después deslice sus caderas hacia adelante, flexionando la rodilla.

Extensiones de la rodilla, sentado

Haga _____ reps y _____ series.



- Siéntese con sus piernas dobladas a 90 grados.
- Estire su pierna operada al nivel de la rodilla, después vuelva a la posición inicial.

Fase 2

Extensión de la rodilla

Haga _____ reps y _____ series.



- Acuéstese boca arriba con una almohada o toalla bajo su rodilla reemplazada y su pierna flexionada a 45 grados.
- Estire la pierna, elevando el pie.
- Relaje su pierna, dejando que la gravedad doble su pierna.

Elevación de la pierna

Sostenga por _____ segundos. Haga _____ reps y _____ series.



- Acuéstese boca arriba con la rodilla que no ha sido operada doblada.
- Mantenga su pierna operada recta y elévela hasta que se alinee con el muslo de la pierna flexionada.

Estiramiento de la rodilla con una toalla, sentado

Sostenga por _____ segundos. Haga _____ reps y _____ series.



- Siéntese en una superficie plana.
- Doble su rodilla operada manteniendo el pie en contacto con el piso (plano).
- Enrolle una toalla en su tobillo y deslice su talón hacia sus glúteos.

Sentadillas/Cuclillas de rodillas

Haga _____ reps y _____ series.

- Párese en ambos pies, sosteniéndose de un mostrador o en la pared para mantener el equilibrio.
- Doble sus rodillas a 45 grados. Asegúrese de mantener una buena postura lumbar (parte baja de la espalda). Asegúrese de que su rodilla no pase más allá de la punta de los dedos de sus pies.
- Vuelva a la posición inicial.



Flexiones de la rodilla, parado

Haga _____ reps y _____ series.

- Párese sosteniéndose de una pared o de una silla.
- Doble su pierna operada hacia sus glúteos, hasta completar todo el rango de movimiento. (No doble las piernas a la altura de las caderas).



Elevación del talón y de los dedos

Haga _____ reps y _____ series.

- Párese utilizando un mostrador para mantener el equilibrio.
- Elévese sobre los dedos de sus pies lo más alto que pueda. Regrese a la posición inicial y repita el ejercicio.
- Después, coloque el peso sobre sus talones y eleve los dedos de los pies.



Marcha de rodilla

Haga _____ reps y _____ series.

- Sosténgase de una mesa, de pie con los pies alineados con los hombros.
- Levante una rodilla tan alto como pueda y luego bájela.
- Repítalo con la otra rodilla y siga.



Fase 3

Sentarse y levantarse de la silla

Haga _____ reps y _____ series.

- Párese sosteniéndose de un mostrador, con una silla detrás de usted.
- Inclínese hacia adelante levemente mientras flexiona sus rodillas y baja sus glúteos hacia la silla, como si fuera a sentarse.
- Antes de tocar la silla, regrese de nuevo a la posición vertical.



Balanceo hacia adelante

Haga _____ reps y _____ series.

- Párese con los pies juntos y dé un paso hacia adelante, manteniendo su tronco en posición vertical.
- Empuje hacia atrás hasta la posición inicial.
- Repita el balanceo con su otra pierna.



Caminata talón-punta

Haga _____ reps y _____ series.

- Comience parado.
- Párese colocando un pie directamente enfrente de su otro pie.
- Continúe dando pasos con un pie frente al otro pie.



Equilibrio con zancada

Sostenga por _____ segundos.

Haga _____ reps y _____ series.

- Párese con los pies juntos, con un pie colocado ligeramente delante del otro. Mantenga el equilibrio.
- Repítalo con el pie contrario en frente.



Tabla de avance de terapia física

Es posible que su terapeuta físico utilice esta tabla para medir su avance en el movimiento de su rodilla.

Fecha	Flexión (doblar)	Extensión (enderezar)	Fecha	Flexión (doblar)	Extensión (enderezar)

Total Knee Exercises