

# Cartilla

## Plan casero rodilla

Síguenos en nuestras  
redes sociales

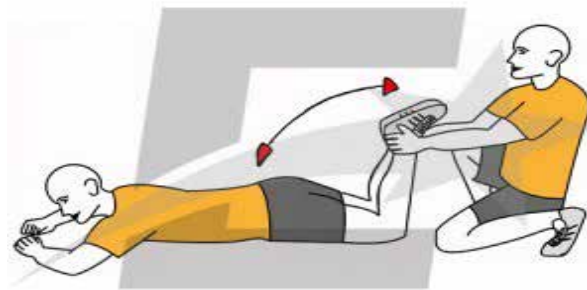


[www.clinicaeusalud.com.co](http://www.clinicaeusalud.com.co)



A continuación encontrará una serie de ejercicios que le ayudarán a mejorar sus condiciones de movilidad, fuerza y elasticidad muscular de nivel de rodilla.

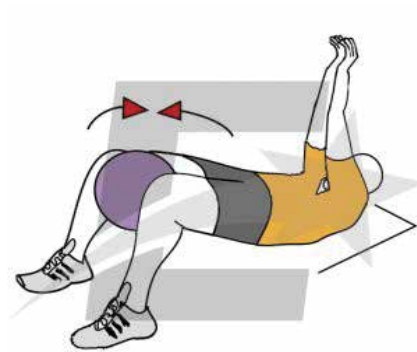
1. Acostado boca abajo, con ayuda de la otra pierna o de otra persona doble y estire la rodilla, sostenga y repita.



2. Acostado boca arriba, con la rodilla recta, eleve la pierna hacia arriba, sostenga y repita.



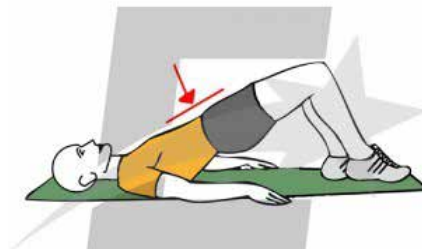
3. Acostado boca arriba, ponga una almohada o pelota en medio de las piernas, apriétela con las rodillas, sostenga y repita.



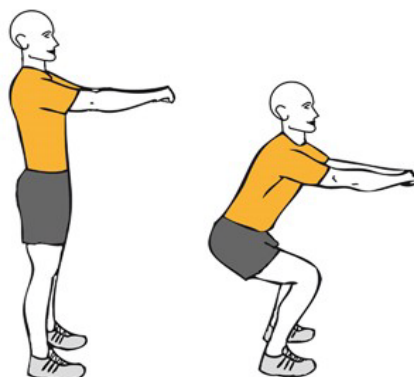
4. De pie, con una pierna adelante, flexione la rodilla para que descienda el cuerpo. Sostenga y repita.



5. Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas, eleve la pelvis hacia arriba, sostenga y repita.



6. De pie, con el tronco recto flexiones las rodillas, sostenga y repita.



7. De pie, con las rodillas rectas abra las piernas hacia afuera. Sostenga 30 seg y repita 5 veces.



8. De pie, flexione la rodilla llevando el talón hacia el glúteo, debe sentir tensión en el muslo. Sostenga 30 seg y repita 5 veces.



9. De pie, eleve la pierna a estirar y ponga el pie sobre una silla o un banco, debe sentir tensión por detrás de la rodilla. Sostenga 30 seg y repita 5 veces.



## Recomendaciones

👉 Si le realizaron una intervención quirúrgica, durante las primeras semanas realice masaje con hielo directo sobre la rodilla únicamente durante 10 min.

👉 Evite permanecer con la rodilla doblada después de su cirugía.

👉 La evolución del apoyo y uso y retiro de muletas o bastón debe ser indicado únicamente por su médico o fisioterapeuta tratante.

👉 No olvide respirar suave y lentamente mientras realiza cada ejercicio.

👉 Realice también los ejercicios que aprendió durante sus terapias y que en este manual no estén incluidos.

👉 Evite realizar los ejercicios cuando:

- 👉 Tenga gripa
- 👉 Este mareado
- 👉 Presente dolor muy fuerte
- 👉 En ayunas

**!Recuerde!**  
**De su colaboración y**  
**compromiso con el proceso**  
**de rehabilitación**  
**dependerá su**  
**recuperación.**





CLÍNICA

**EU**salud

Estás en buenas manos