

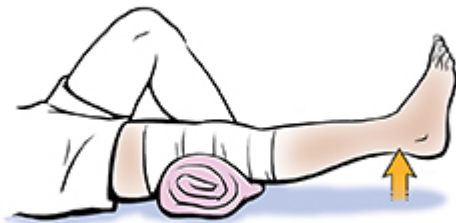
Ejercicios avanzados después de una cirugía de reemplazo de rodilla

Los ejercicios avanzados sirven para elongar y fortalecer los músculos que rodean la rodilla. A menos que le indiquen lo contrario, haga cada ejercicio 10 veces por sesión. Aumente hasta 25 repeticiones. Haga 2 sesiones por día o según le indique su proveedor de atención médica. Es posible que le indiquen tomar algún analgésico 30 minutos antes de cada sesión. Siempre consulte con su proveedor o fisioterapeuta si siente dolor mientras hace estos ejercicios, o según le hayan indicado.

Debería ejercitarse como parte de su rutina diaria. La falta de actividad física puede provocar rigidez en la articulación y reducir la amplitud de movimiento. Pero con el ejercicio, puede llegar a tener incluso más fuerza y amplitud de movimiento que antes de la cirugía. Siga visitando a su fisioterapeuta tal como le hayan indicado. Puede que le indique usar una bicicleta fija o le agregue otros ejercicios nuevos a su programa.

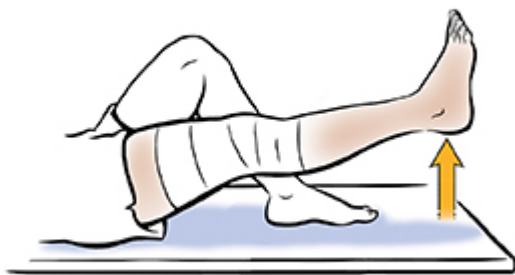
Extensiones de rodilla de arco corto

- Acuéstese boca arriba. Coloque una toalla enrollada debajo de la rodilla nueva y flexione la otra rodilla.
- Mantenga la nueva rodilla sobre la toalla, levante el pie unos centímetros (por encima de los glúteos) para enderezar la rodilla.
- Mantenga esta posición durante 3 a 5 segundos. Luego baje el pie lentamente.



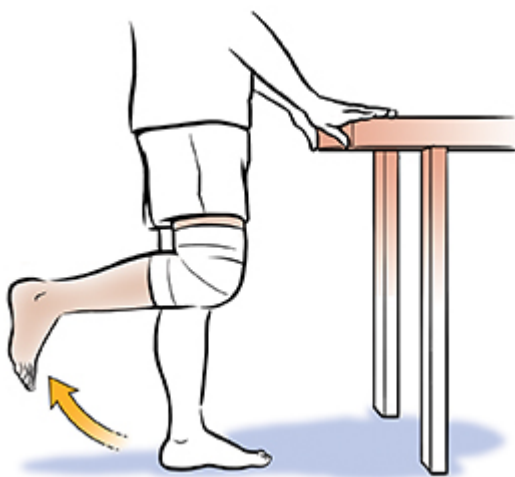
Elevación de pierna extendida

- Acuéstese de espaldas en su cama o en una colchoneta en el piso. Flexione la pierna sana y mantenga el pie apoyado sobre la cama o el piso.
- Con la pierna operada, contraiga la parte superior del muslo (cuádriceps) para estirar la rodilla lo más que pueda. Levántela de la cama o del piso aproximadamente 6 a 10 pulgadas (por encima de los glúteos). Al principio, puede que solo llegue a levantar la pierna unos centímetros.
- Mantenga esta posición durante 3 a 5 segundos. Baje la pierna lentamente.



Flexiones de rodillas estando de pie

- Póngase de pie mientras se aferra a una superficie estable, como una mesa.
- Flexione la rodilla operada tanto como pueda.
- Mantenga la posición durante 3 segundos. Baje la pierna lentamente.



Extensiones de rodilla de arco largo

- Siéntese en una silla con ambos pies apoyados en el piso.
- Estire la rodilla operada tanto como pueda.
- Mantenga la posición durante 3 segundos. Baje la pierna lentamente.

