

Ejercicios de Cuádriceps

Vas a necesitar toda tu fuerza para sanar después del reemplazo de articulación. Es por esto que es tan importante ser activo antes y después de la cirugía. Los ejercicios de cuádriceps se hacen para fortalecer los músculos de la rodilla y cadera, para permitir que hagas más.

Prueba Ejercicios de Cuádriceps Ahora.

Paso 1. Acuéstate de espaldas en el suelo o la cama con una pierna extendida y una toalla debajo y la otra con la rodilla doblada.

Paso 2. Tensiona los músculos en la parte superior del muslo, presionando la rodilla hacia la cama o el suelo.

Paso 3. Mantén los músculos tensionados y aprieta por 5 segundos, después relaja la pierna. Al apretar y relajar tus músculos mantienen la circulación de sangre y la función muscular.

Volvamos a hacerlo. Acuéstate de espaldas. Mantén una pierna recta y la otra doblada. Con una toalla bajo la pierna recta. Tensiona los músculos superiores de tu muslo y presiona la rodilla hacia la cama o el suelo. Mantén la tensión y aprieta por 5 segundos, después relaja la pierna. Repite 10 veces por serie. Haz dos series al día.

Para sacarle el mayor provecho a este ejercicio, hazlo regularmente y sigue las instrucciones de tu fisioterapeuta.