

Ejercicios de Cuádriceps de Arco Largo

Ser activo antes y después de la cirugía de reemplazo de articulación ayudará a que vuelvas más rápido a las actividades que disfrutas. Los ejercicios de Cuádriceps de Arco Largo fortalecen tus articulaciones.

Prueba hacer los ejercicios de Cuádriceps de Arco Largo ahora.

Paso 1. Siéntate derecho en una silla firme o en un lado de tu cama.

Paso 2. Extiende la rodilla lo más posible que puedas hacerlo sin molestia y levanta el pie. Muévelo en arco y endereza la rodilla cada vez que hagas este ejercicio.

Paso 3. Mantén esta posición de 3 a cinco segundos.

Paso 4. Lentamente baja la pierna y relájate.

Probemos otra vez. Siéntate derecho en una silla firme o en un lado de tu cama. Extiende la rodilla lo más posible que puedas y levanta el pie. Muévelo en arco y trata de enderezar más la rodilla cada vez que hagas este ejercicio. Mantén esta posición de 3 a cinco segundos. Lentamente baja la pierna y relájate. Repite 10 veces por serie en cada pierna. Haz dos series al día.

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