

Ejercicios de Flexión de Rodilla en Posición Sentada

La actividad antes y después de tu cirugía de reemplazo de articulación ayudará a que sanes sin riesgo. La Flexión de Rodilla en Posición Sentada fortalece los músculos de la rodilla y pierna, permitiendo que hagas más.

Prueba hacer Flexiones de Rodilla en Posición Sentada Ahora.

Paso 1. Coloca una toalla o bolsa de plástico en el suelo enfrente de una silla. Siéntate en la silla con las rodillas dobladas y los pies firmes en el suelo.

Paso 2. Coloca un pie sobre la toalla o bolsa. Lentamente desliza el pie hacia atrás, doblando la rodilla. Quizá se levante tu talón del suelo, pero no levantes la cadera.

Paso 3. Dobla la rodilla hacia atrás hasta sentir un estiramiento en el cuádriceps, detén por cinco segundos. Desliza el pie hacia adelante.

Paso 4. Lentamente regresa tu pie a la posición inicial y descansa.

Paso 5. Repite 10 veces por serie. Haz dos series al día. Intenta de mover tu pie más atrás cada vez conforme puedas.

Probemos otra vez. Coloca una toalla o bolsa de plástico en el suelo enfrente de una silla. Siéntate con los pies firmes en el suelo. Con un pie en la toalla o bolsa, lentamente desliza el pie hacia atrás, doblando la rodilla. Detén por 5 segundos, después desliza el pie hacia adelante. Lentamente regresa tu pie a la posición inicial y descansa. 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.