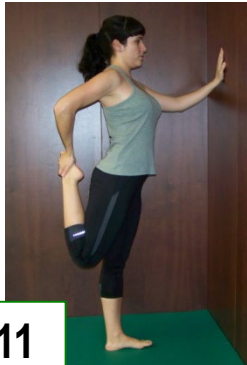




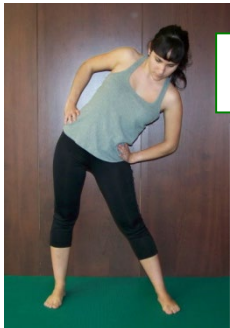
10

Posición: De pie
Acción: Colocar pierna afectada estirada sobre una mesa o silla y flexionar el tronco hacia delante. Mantener 6 segundos y descansar otros 6 segundos.
Repeticiones:
Series:

Posición: De pie
Acción: Sujetar el pie con la mano en flexión máxima de rodilla y con extensión de cadera. Mantener 6 segundos y descansar otros 6 segundos.
Repeticiones:
Series:



11



12

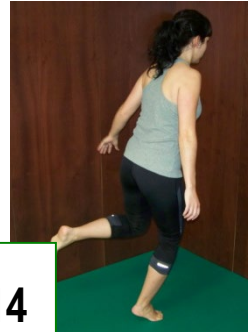
Posición: De pie
Acción: Inclinar la columna hacia el lado de la pierna afectada y mantener 6 Segundos, descansando otros 6 segundos.
Repeticiones: **Series:**



13

Posición: Sentado/a
Acción: Flexionar la rodilla afecta y presionar con la mano para estirar la cara lateral del muslo. Mantener 6 segundos y descansar otros 6 segundos.
Repeticiones: **Series:**

Posición: De pie
Acción: Mantenerse sobre la punta del pie de la pierna afectada, sin perder el equilibrio durante 10 segundos.
Repeticiones:
Series:



14

EQUIPO DE TRABAJO

Masegosa Pérez, Juan Manuel¹
 García Herrera, José Antonio¹
 Lorenzo Moriana, M^a Vicenta¹
 Medina Sánchez, Raquel²
 Marín Urrutia, Francisco²

1- Fisioterapeuta
 2. Médico Rehabilitador



SERVICIO ANDALUZ DE SALUD
 Consejería de Salud y Familias

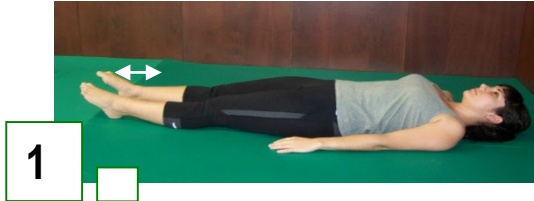
EJERCICIOS DE RODILLA

UGC CIRUGÍA ORTOPÉDICA,
 TRAUMATOLOGÍA Y REHABILITACIÓN
 Área de Gestión Sanitaria SUR de GRANADA



ASG
 Área de Gestión Sanitaria
 Sur de Granada

¡Recuerde! debe realizar solo aquellos ejercicios señalados con una x por su médico rehabilitador o su fisioterapeuta.



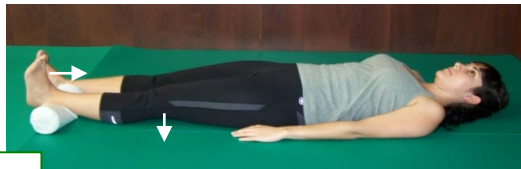
1

Posición: Tumbado/a.

Acción: Llevar el pie hacia la nariz y luego hacia la cama

Repeticiones:

Series:



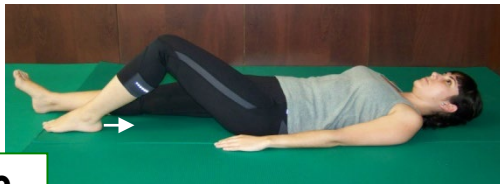
2

Posición: Tumbado/a con rodillo bajo tobillo.

Acción: Llevar el pie hacia la nariz, intentando tocar la colchoneta con la parte posterior de la rodilla. Mantener 6 segundos y descansar otros 6 segundos.

Repeticiones:

Series:



3

Posición: Tumbado/a con piernas estiradas.

Acción: Flexionar la rodilla, deslizando el pie hacia atrás, con la planta apoyada en la colchoneta.

Repeticiones:

Series:



4

Posición: Tumbado/a con rulo bajo rodilla, y rodilla ligeramente flexionada.

Acción: Estirar la pierna, subiendo el talón, sin separar la parte posterior de la rodilla del rulo. Mantener 6 segundos y descansar otros 6 segundos.

Repeticiones:

Series:



5

Posición: Tumbado/a con muslo flexionado sobre pecho

Acción: Flexionar más la rodilla con la ayuda de las manos. Mantener 6 Segundos y descansar otros 6 segundos.

Repeticiones:

Series:



6

Posición: Sentado/a

Acción: Flexionar la rodilla, arrastrando el pie hacia atrás lo más posible. Mantener 6 segundos y descansar otros 6 segundos.

Repeticiones:

Series:



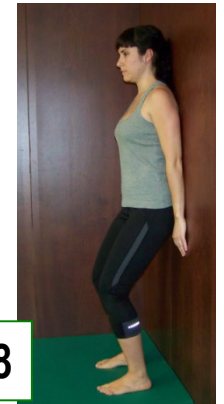
7

Posición: Sentado/a con piernas flexionadas.

Acción: Estirar la rodilla lo máximo posible. Mantener 6 segundos y descansar otros 6 segundos.

Repeticiones:

Series:



8

Posición: De pie, contra la pared, con rodillas estiradas.

Acción: Ir bajando, con la espalda pegada a la pared, hasta poner las rodillas en 30° de flexión. Mantener 6 segundos y descansar otros 6 segundos.

Repeticiones:

Series:



9

Posición: De pie.

Acción: Flexionar los brazos contra la pared con la pierna afectada estirada hacia Atrás. Mantener 6 segundos y descansar otros 6 segundos.

Repeticiones:

Series: