

DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia
Artroscopia y Medicina Deportiva

Ejercicios después de artroscópica

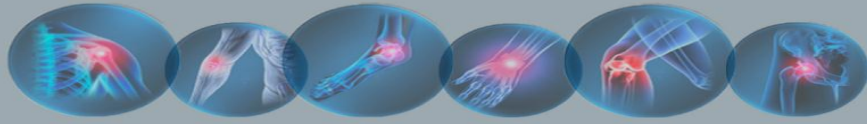
Para recuperar la movilidad y la fuerza de la rodilla es necesario hacer ejercicios regularmente y la mayoría los puede realizar en el hogar. Hacer entre 20 y 30 minutos de ejercicios 2 o 3 veces por día.

Programa inicial de ejercicios (1 Semana después de artroscópica de Rodilla)

<p><i>Contracción de los ligamentos de la corva,</i> 10 veces.</p> <p>No debe moverse en este ejercicio. Acuéstese o siéntese con sus rodillas dobladas a unos 10 grados. Presione los talones contra el suelo, contraiga los músculos de la parte posterior del muslo. Mantenga la tensión 5 segundos y luego relaje. Repita 10 veces.</p>	
<p><i>Contracción de cuádriceps,</i> 10 veces.</p> <p>Acuéstese sobre su estómago, enrolle una toalla y colóquela debajo del tobillo de la rodilla operada. Presione el tobillo sobre la toalla y mantenga la pierna lo más extendida posible. Mantenga esta posición durante 5 segundos. Relaje. Repita 10 veces.</p>	
<p><i>Elevación de pierna extendida,</i> 5 veces descanse y repita 10 veces.</p> <p>Acuéstese de espaldas y doble la rodilla no operada. Enderece la otra rodilla contrayendo los músculos del cuádriceps. Eleve lentamente la pierna hasta unas 12 pulgadas del piso y luego comience a bajarla lentamente hasta llegar al piso, hágalo 5 veces y descanse, repita 10 veces. Ejercicio avanzado: antes de comenzar agregue peso al tobillo, comience con una libra hasta llegar a un máximo de 5 libras en 4 semanas.</p>	
<p><i>Contracción de nalgas,</i> 10 veces.</p> <p>Acuéstese sobre su espalda, contraiga las nalgas, durante 5 segundos. Repita 10 veces.</p>	
<p><i>De pie, elevación de pierna extendida,</i> 10 veces.</p> <p>Póngase de pie, y si fuera necesario, apóyese sobre una superficie, levante lentamente la pierna hacia delante, no doble la rodilla. Vuelva a la posición inicial. Repita 10 veces. Ejercicio avanzado: antes de comenzar agregue peso al tobillo, comience con una libra y aumente a un máximo de 5 libras en 4 semanas.</p>	

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927
CEL. 81 1545 9584
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

T.1522 9292
C. ESPECIALIDAD 10037832



DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia
Artroscopia y Medicina Deportiva

Programa intermedio de ejercicios (2 Semanas después de artroscópica de rodilla)

<p><i>Posición supina, extensión terminal de la rodilla,</i> 10 veces.</p> <p>Acuéstese de espaldas con una toalla enrollada debajo de la rodilla. Enderece la rodilla (siempre apoyándola sobre la toalla), y mantenga la posición durante 5 segundos. Vuelva lentamente a la posición inicial. Repita este ejercicio 10 veces. Ejercicio avanzado: antes de comenzar agregue peso sobre a tobillo, comience con una libra hasta llegar a un máximo de 5 libras en 4 semanas.</p>	
<p><i>Elevación de pierna extendida,</i> 5 veces descanse y repita 10 veces.</p> <p>Acuéstese de espaldas y doble la rodilla no operada. Enderece la otra rodilla contrayendo los músculos del cuádriceps. Eleve lentamente la pierna hasta unas 12 pulgadas del piso y luego comience a bajarla lentamente hasta llegar al piso, hágalo 5 veces y descanse, repita 10 veces. Ejercicio avanzado: antes de comenzar agregue peso al tobillo, comience con una libra hasta llegar a un máximo de 5 libras en 4 semanas.</p>	
<p><i>En cuclillas parcial, con silla,</i> 10 veces.</p> <p>Apóyese en el respaldo de una silla o en la mesada de cocina con los pies entre 6 y 12 pulgadas de la silla o mesada, flexione sus rodillas y descienda, NO BAJE más de 90 grados y mantenga la espalda recta. Mantenga la posición entre 5 y 10 segundos. Póngase de pie lentamente. Repita 10 veces.</p>	
<p><i>De Pie, estiramiento de cuádriceps,</i> 10 veces.</p> <p>De pie, con la rodilla operada doblada, lleve lentamente la pierna hacia las nalgas, sienta como se estira la parte delantera de la pierna. Mantenga esta posición durante 5 segundos. Repita 10 veces.</p>	

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927
CEL. 81 1545 9584
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

T.1522 9292
C. ESPECIALIDAD 10037832