

DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia
Artroscopia y Medicina Deportiva

Ejercicios después de artroscópica de Rodilla

Para recuperar la movilidad y la fuerza de la rodilla es necesario hacer ejercicios regularmente y la mayoría los puede realizar en el hogar. Los ejercicios deberán realizarse por lo menos 30 min cada 8 horas. Aplicar bolsa de hielo con una toalla pequeña sobre el área afectada durante 20 minutos, después de cada sesión de ejercicios, y durante las siguientes dos semanas posteriores a la operación.

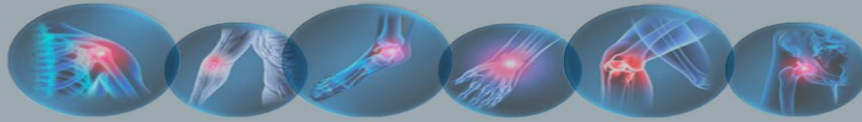
Al término de las dos semanas acudir con el médico el Dr. Alejandro Pérez Aguilar para revisión y retiro de puntos de sutura. Posterior a la consulta comenzar etapa de terapia de rehabilitación. Queda estrictamente prohibido realizar actividades deportivas o asistencia a gimnasio.

Programa intermedio de ejercicios (1 Semana)

<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



DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

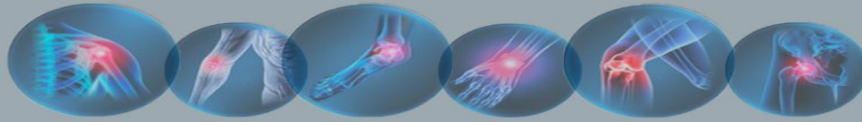
Traumatología y Ortopedia
Artroscopia y Medicina Deportiva

Programa avanzado de ejercicios (2 Semana)

<p><i>Rodilla doblada, parcial, una pierna,</i> 10 veces.</p> <p>De pié apóyese sobre el respaldo de una silla, flexione la pierna no operada y con la punta del dedo gordo apoyado en el piso para mantener el equilibrio, si es que fuere necesario, comience a descender el cuerpo lentamente manteniendo el otro pie firme en el piso. No exagere, vuelva a incorporarse hasta llegar a la posición inicial. Relájese y repita 10 veces</p>	
<p><i>Suba un escalón, hacia delante,</i> 10 veces.</p> <p>Súbbase a un banco de 6 pulgadas de altura, comience con la pierna operada, bájese y vuelva a la posición inicial. A medida que recupere la fuerza, aumente la altura de la plataforma a la que se sube. Repita 10 veces.</p>	
<p><i>Suba un escalón, lateral,</i> 10 veces.</p> <p>Súbbase a un banco de 6 pulgadas de altura, comience con la pierna operada, bájese y vuelva a la posición inicial, aumente la altura de la plataforma a medida que recupere la fuerza. Repita 10 veces.</p>	
<p><i>Estiramiento del ligamento de la corva, posición supina,</i> 10 veces.</p> <p>Acuéstese de espaldas. Flexione la cadera y tómese el muslo justo por arriba de la rodilla. Estire lentamente la rodilla hasta sentir que los músculos posteriores de la rodilla se estiran. Mantenga esa posición 5 segundos. Relájese y repita 10 veces. Repita esta acción con la otra pierna. En caso de no sentir el estiramiento de los músculos, flexione la cadera un poco más y repita. ¡No haga acción de rebote! Para obtener el máximo beneficio de este ejercicio, el estiramiento debe ser constante y prolongado.</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

Posición supina en la pared, estiramiento del ligamento de la corva,

10 veces.

Acuéstese al lado de una puerta, con una pierna extendida. Coloque el talón contra la pared y con su rodilla doblada mueva las caderas hacia la pared. Ahora comience a estirar su rodilla. Cuando comience a sentir que el músculo que detrás de la rodilla está tensionado, mantenga en esa posición 5 segundos. Relájese y repita 10 veces. Cuando más cerca esté de la pared, mayor será la intensidad del estiramiento. Repítalo con la otra pierna.



Bicicleta estacionaria.

Si tuviese una bicicleta estacionaria, eleve el asiento para que los pies apenas lleguen a los pedales y pedalee una vuelta. Coloque la resistencia en liviano y aumente hasta llegar al pesado. Comience pedaleando 10 minutos diarios y aumente un minuto por día hasta llegar a pedalear 20 minutos diarios.



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