



PROGRAMA DE ATENCIÓN INTEGRAL A PACIENTES CON PRÓTESIS DE RODILLA

Guía de ejercicios de rehabilitación

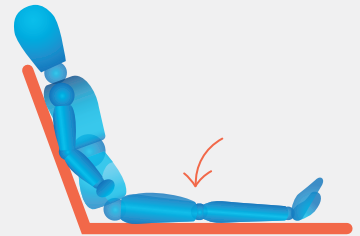
Después de la intervención quirúrgica tendrá que realizar los ejercicios que le indicamos a continuación. El/La fisioterapeuta también le puede indicar otros ejercicios, en función de su estado, tanto físico como evolutivo o clínico.

Consulte con el/la fisioterapeuta cualquier duda que tenga sobre los ejercicios.

1 Ejercicios para después de la intervención quirúrgica

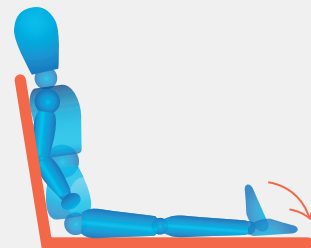
Isométrico de cuádriceps

- Póngase acostado/a boca arriba.
- Contraiga el músculo, mantenga la contracción de 5 a 10 segundos y relájelo.
- Repita el ejercicio 10 veces, descansando cuando lo necesite.



Bombeo con el tobillo

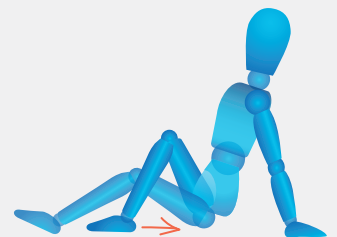
- Puede realizar el ejercicio tanto acostado/a como sentado/a.
- Mueva los pies arriba y abajo rítmicamente, contrayendo los músculos de la pierna para reducir el edema.
- Realice el ejercicio durante 5 minutos, descansando cuando lo necesite.



2 Ejercicios que realizará en la unidad de hospitalización

Flexión de rodilla

- Póngase acostado/a boca arriba (decúbito supino).
- Empezando con la pierna y el cuerpo extendidos, deslice el talón sobre la cama hacia los glúteos todo lo que pueda.
- Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y relaje la musculatura.
- Repita el ejercicio 10 veces/hora.



Flexión de rodilla con apoyo

- Sentado/a en la cama o en una silla alta, coloque el pie totalmente plano delante del talón de la rodilla operada, como apoyo. Doble la rodilla lentamente hasta donde pueda.
- Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y vuelva a la posición inicial.
- Repita el ejercicio 10 veces/hora.





3 Cómo puede andar después de la intervención

Muletas: ha de efectuar la deambulación con muletas en el siguiente orden.

- 1. Muletas. 2. Pierna operada. 3. Pierna sana.

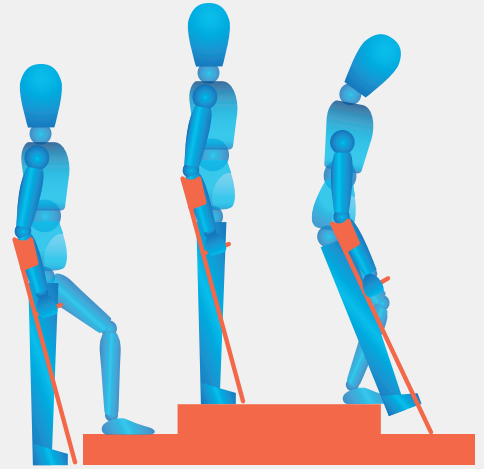
4 Cómo puede subir y bajar escaleras

Para subir:

Primero la pierna sana, luego la pierna operada y por último las muletas.

Para bajar:

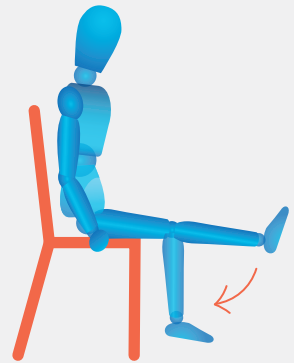
Primero la muleta, luego la pierna operada y por último la pierna sana.



5 Ejercicios para realizar en su casa

Extensión de la rodilla sin apoyo

- Sentado/a con las piernas colgando, levante la pierna lentamente hasta donde pueda.
- Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y luego descanse el doble de tiempo.
- Repita el ejercicio 10 veces, 3 veces/día.



Para potenciar el músculo vasto interno

- Boca arriba y con las piernas extendidas, levante la pierna unos 20 cm de la cama.
- Mantenga la posición de 5 a 10 segundos y lleve la pierna a la posición inicial.
- Repita el ejercicio 10 veces, 3 veces/día.



 Recuerde que tiene visita en Consultas Externas el día: _____

Observaciones:
