

PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Rodilla

Estiramiento cápsula articular de rodilla

Las piernas cuelgan sin contactar con el suelo con un peso de 1 a 2 Kg en el tobillo. Mantener la posición de 5 a 15 minutos.

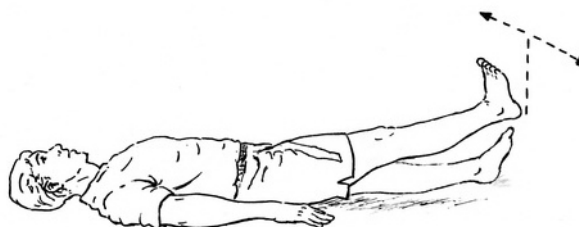
Series: 1
Repeticiones: 1



Elevación de pierna en extensión trazando una "T"

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Trazar una "T" en el aire 3 veces. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

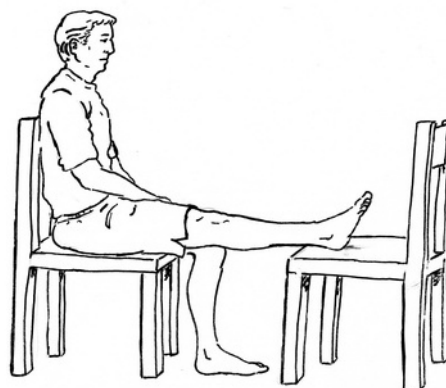
Series: 1
Repeticiones: 5



Extensión de rodilla en sedestación

El pie del lado afectado está apoyado en una silla y la rodilla en flexión de 30°. Empujar la rodilla hacia el suelo hasta llegar a la extensión completa. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



PROGRAMAS DE EJERCICIOS --- para Rodilla

Sentadilla con apoyo posterior

Descender lentamente flexionando las rodillas unos 30-45° (según dolor) .
Mantener 2-3 segundos y volver rápido a la posición inicial.

Series: 3
Repeticiones: 10

