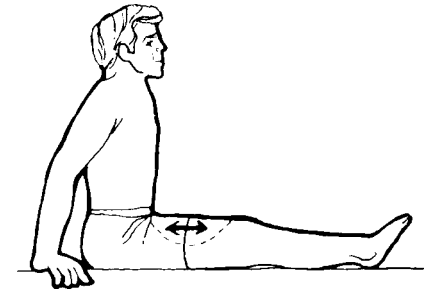


# Ejercicios para la rodilla

## 1. Ejercicios isométricos de los músculos cuádriceps ("Quad sets" en inglés)

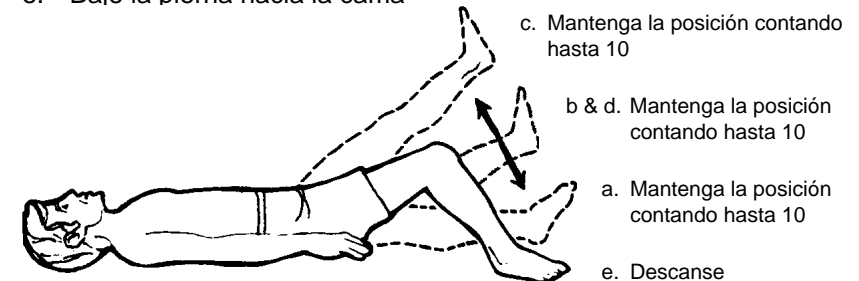
Con la pierna recta, apriete los músculos del muslo en la parte superior de la pierna lo más que pueda y manténgalo. La rodilla se pondrá plana y la rótula se moverá ligeramente hacia arriba. Manténgalo durante 5 segundos, tratando de apretar aún más cada segundo. Después relájese.



Repita haciendo \_\_\_\_\_ repeticiones \_\_\_\_\_ veces al día.

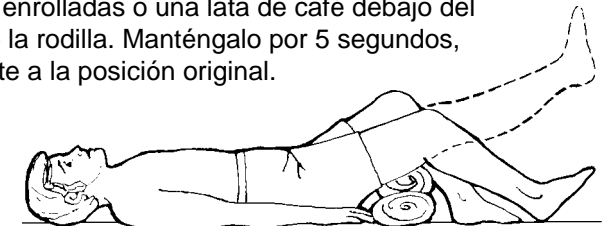
## 2. Elevación de la pierna recta en 4 etapas

- Apriete el muslo, manténgalo contando hasta 10.
- Manteniendo recta la rodilla, levante la pierna hasta que el talón esté 6 pulgadas sobre la cama, y manténgalo contando hasta 10.
- Levante la pierna hasta que el talón esté 12 pulgadas sobre la cama, y manténgalo contando hasta 10.
- Baje la pierna hasta que el talón esté 6 pulgadas sobre la cama, y manténgalo contando hasta 10.
- Baje la pierna hacia la cama



## 3. Ejercicio permaneciendo estático (sin movimiento)

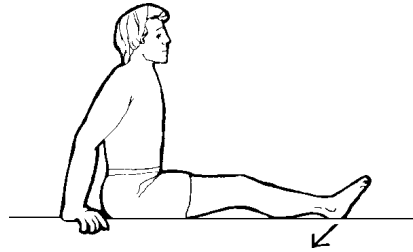
Ponga dos toallas enrolladas o una lata de café debajo del muslo, y enderece la rodilla. Manténgalo por 5 segundos, y vuelva lentamente a la posición original.



Repita haciendo \_\_\_\_\_ repeticiones \_\_\_\_\_ veces al día.

4. **Ejercicio isométrico del tendón de la corva**

Apriete los músculos que están detrás de la rodilla, como si fuera a doblar la rodilla. Empuje fuertemente hacia abajo con el talón, pero no doble la rodilla. Manténgalo por 5 segundos. Después relajese.

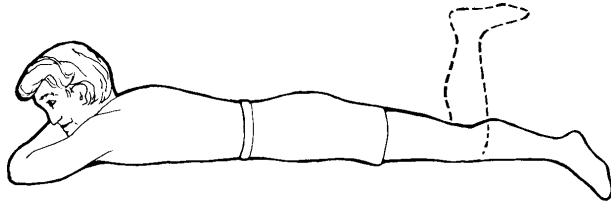


Repita haciendo \_\_\_\_\_ repeticiones \_\_\_\_\_ veces al día.

5. **Flexión de la rodilla**

Acuéstese boca abajo. Doble la rodilla lo más que pueda. Después baje la pierna y relajela.

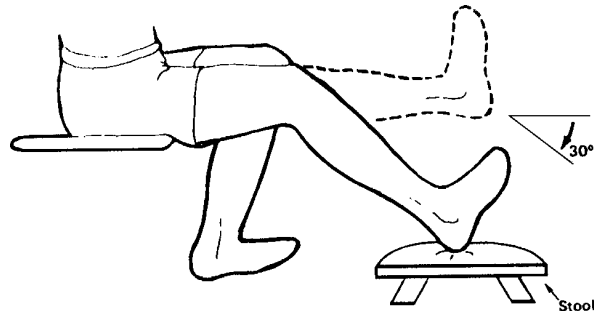
Repita haciendo \_\_\_\_\_ repeticiones \_\_\_\_\_ veces al día.



6. **Extensión de la rodilla**

Sentado con el pie descansando en un taburete. Enderece la rodilla. Manténgalo por 5 segundos. Baje la pierna y relajela.

Repita haciendo \_\_\_\_\_ repeticiones \_\_\_\_\_ veces al día.



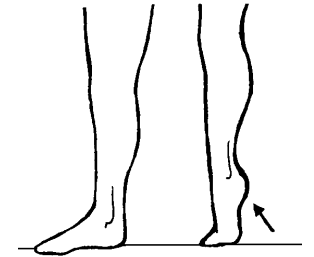
Los ejercicios 2,3,5, y 6 se pueden hacer con pesas en el tobillo para aumentar la resistencia gradualmente y así fortalecer el músculo.

Empiece con \_\_\_\_\_ libras. Añada peso como se le indica. Meta \_\_\_\_\_ .

7. **Elevación en los dedos de los pies**

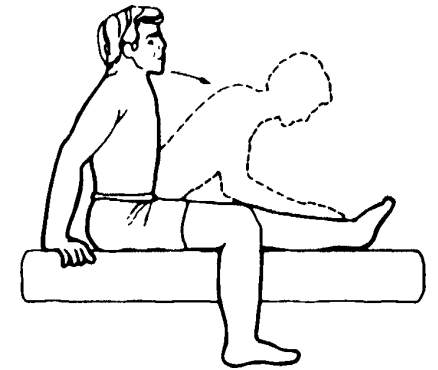
Mientras está parado en posición recta con los pies un poco separados, párese de puntitas. Manténgase así durante 5 segundos. Vuelva a la posición original.

Repita haciendo \_\_\_\_\_ repeticiones \_\_\_\_\_ veces al día.



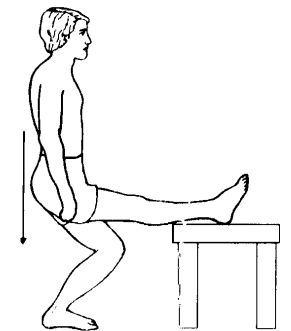
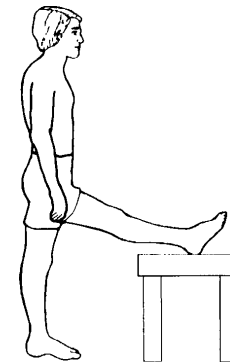
8. **Estiramiento del tendón de la corva**

Sentado a la orilla de la cama o del sofá con la pierna interior recta y la otra pierna en el piso. Inclínese hacia adelante para estirar la parte posterior del muslo. Mantenga la pierna recta para que sienta un “tirón” detrás de la rodilla. Manténga la posición durante 5 segundos.



O,

Párese con una pierna elevada y la espalda recta. Manteniendo la espalda recta, doble la pierna en que está parado. Manténga la posición durante al menos 10 segundos.



La información presentada aquí no tiene el propósito de diagnosticar problemas de salud ni de reemplazar la atención médica profesional. Si usted tiene problemas de salud persistentes o si tiene alguna pregunta más, por favor consulte con su proveedor de cuidado médico.