

# Ejercicios para rodilla y cadera

## RECOMENDACIONES:

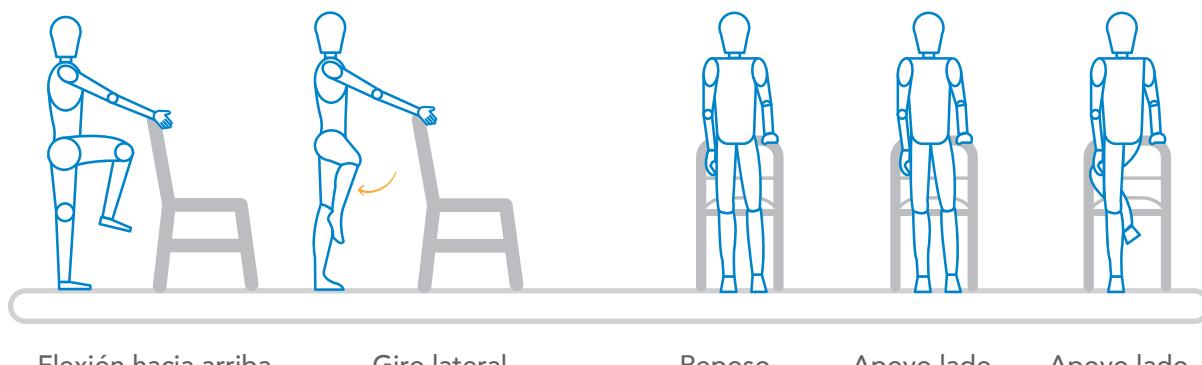
- Realice los ejercicios en un ambiente tranquilo.
- Hacer los ejercicios que se realizan acostados en una base semirígida, sobre una colchoneta o alfombra.
- Tome el tiempo suficiente para terminar la rutina sin presiones, cada sesión toma 15-20 minutos.
- Los ejercicios deben de ser completos, lentos, rítmicos, concéntrese en la movilidad de sus articulaciones y su fuerza muscular, las repeticiones deben de ser progresivas; los ejercicios deben de ser tolerados con comodidad y **no deben de ser dolorosos**.
- Evite subidas y bajadas pronunciadas, escaleras, sentadillas y escaladora.
- Realice estos ejercicios de 5 a 6 veces por semana, recuerde que su participación es esencial para su propia recuperación.
- Despues de 8 a 15 días retome las actividades físicas de su preferencia o inicie un programa de ejercicio aeróbico, realizando como calentamiento y enfriamiento esta rutina de ejercicios.
- Lleve un registro de su rutina de ejercicios, anotando nuevos logros, mejoría, dolor o molestias que los ejercicios le ocasionen.



Sentado, dirigiendo la punta de sus pies hacia el techo (1) posteriormente haciendo puntas (2). **Repita 15 veces cada uno con cada pierna.**



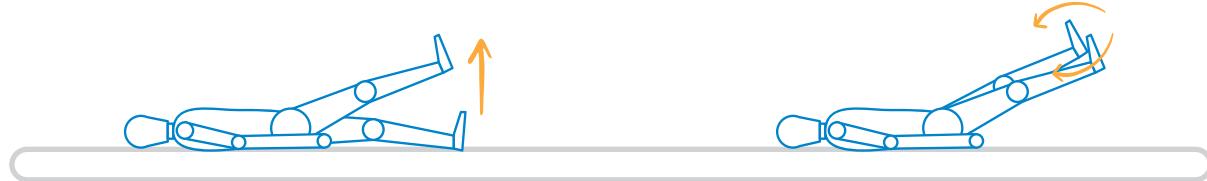
**De pie con apoyo de una silla, repita 15 veces cada uno con cada pierna.**



Inicia con \_\_\_\_\_ repeticiones de cada ejercicio, \_\_\_\_\_ veces por día, durante \_\_\_\_\_ semanas.

Posteriormente continue con su actividad física previa en \_\_\_\_\_ semanas o inicie un programa de actividad física progresivamente.

### Recomendaciones:



Arriba, abajo.



Laterales.

Ejercicio A



Flexión con extensión-tensión.



Círculos.

Ejercicio C

Ejercicio D

Acostado de lado, repita 15 veces cada uno con cada pierna.



Arriba-abajo.



Adelante-atrás.

Ejercicio A

Ejercicio B



Flexión con extensión-tensión.

Ejercicio C

Círculos.

Ejercicio D

Media sentadilla. Apoyese en una silla con la mirada al frente y columna recta, haga una sentadilla sin separar los talones del suelo (repita 15 veces).



Reposo.

Ejercicio A

Media sentadilla.

Ejercicio B

En \_\_\_\_\_ semanas agregar progresivamente actividades como:

- Movimientos libres de la extremidad afectada.
- Ejercicios de fortalecimiento con resistencia progresiva (mancuernillas o pesas ligeras).
- Natación.