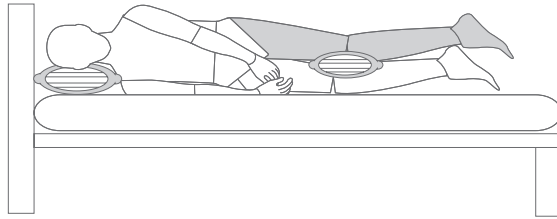
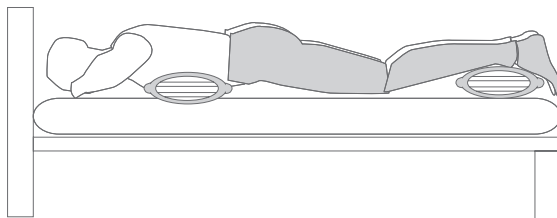


- De lado, con una almohada en medio de las piernas ligeramente flexionadas.



- Boca abajo, con una almohada debajo del abdomen y otra debajo de los tobillos.



Nota: Es recomendable que el contenido de este documento lo conozca el familiar para la asistencia de estos ejercicios.

Material educativo de apoyo para la atención
de rehabilitación en domicilio y mejorar:

7 LA FUNCIONALIDAD DE LA RODILLA

Esta guía tiene el propósito de reforzar y dar continuidad en su domicilio al programa de ejercicios y recomendaciones indicados para mejorar la funcionalidad de su rodilla, aumentar su fuerza y disminuir el dolor.

Número de Seguridad Social

Nombre

Dx

Observaciones

Importante

Cada persona tiene diferente respuesta al ejercicio, dependiendo de su condición física.

Recuerde que la actividad física se debe realizar en forma lenta, progresiva y a tolerancia, sin llegar a la fatiga.

Si durante el ejercicio presenta uno o más síntomas como mareo, náuseas, falta de aire, palpitaciones intensas o malestar general, hay que suspender la actividad y consultar a su médico.

Recomendaciones:

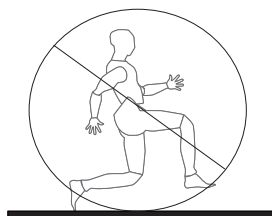
- Repetir cada ejercicio 10 veces, 3 veces al día, mínimo 3 veces por semana.
- A pesar de que sólo una rodilla sea la lesionada, es importante hacer los ejercicios con ambas piernas.
- En cuanto sienta mejoría, no suspender la rutina de ejercicios. Debe incorporarla una vez al día como parte de su vida diaria.
- Mantener la espalda recta durante las actividades cotidianas y la rutina de ejercicios.



- Realizar actividades como caminar, andar en bicicleta o nadar son muy benéficas.



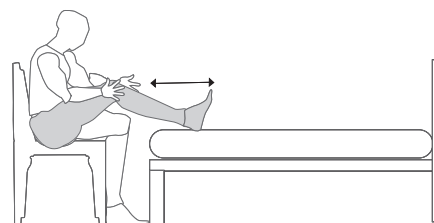
- Evitar actividades como hincarse, estar en cuclillas, hacer sentadillas, saltar, correr, cargar pesas, jugar basquetbol o fútbol, etcétera.



- Usar ropa holgada y cómoda, y abrigadora en época de frío.
- Ponerse calzado cómodo, con buen ajuste en el talón. No usar sandalias o pantuflas. De preferencia, usar zapato tipo tenis para hacer su actividad física.
- Realizar el programa de ejercicios 2 horas después de haber ingerido alimentos.
- Tomar agua antes y después del ejercicio.



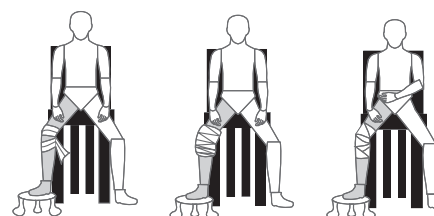
- Terminar el masaje siguiendo la misma dirección, con los movimientos suaves con los que inició, durante 1 ó 2 minutos.



- Repetir 1 ó 2 veces al día.

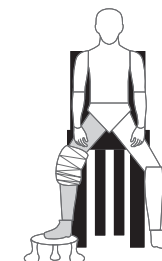
Vendaje:

- Vendar desde de la zona de la pantorrilla hasta la rodilla o el muslo.
- Evitar arrugas y giros excesivos en una sola parte.
- Dar 2 vueltas al comenzar el vendaje y mantener una presión uniforme.
- En cada vuelta tratar de cubrir la mitad de la venda anterior.
- Dar una vuelta completa al finalizar el vendaje y sujetar con cinta micropore o adhesiva en el extremo final.



Importante

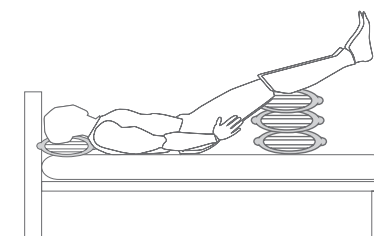
Un vendaje demasiado apretado entorpece la circulación y propicia cambios negativos en la coloración de la piel (morado o pálido), en la temperatura (caliente o frío), causando más dolor e inflamación.



Acostado(a):

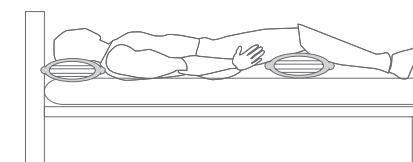
Postura de descanso:

- Colocar 2 ó 3 almohadas por debajo de las piernas, con la finalidad de que éstas queden levantadas por encima del nivel del corazón. Mantenerlas así durante 10 minutos.

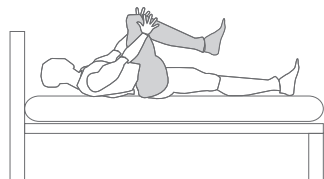


Posturas para dormir:

- Boca arriba, con una almohada bajo las rodillas.

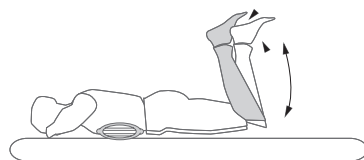


- Flexionar la rodilla lesionada dirigiéndola hacia el abdomen, ayudarse con las manos entrelazándolas alrededor de la rodilla; mantener esa posición durante unos segundos, descansar y repetir el ejercicio.

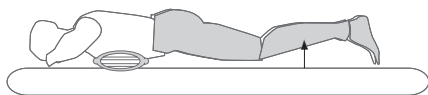


Boca abajo:

- Colocar una almohada por debajo del abdomen.
- Flexionar la rodilla, como tratando de tocar el glúteo del mismo lado; mantener esa posición durante unos segundos, descansar y repetir el ejercicio.



- Apoyar las puntas de los pies sobre el colchón, despegar la rodilla manteniendo la posición durante unos segundos, descansar y repetir el ejercicio.



Sentado(a) (en la orilla de la cama o en una silla):

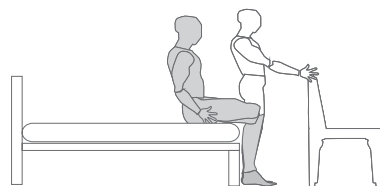
- Pasar una toalla por la planta del pie, sujetarla con las manos y estirar suavemente, dirigiendo la punta del pie hacia arriba, mantener durante 10 segundos, descansar y repetir.



- Extender la rodilla lesionada, dirigiendo la punta del pie hacia el techo, regresar a la posición de partida.

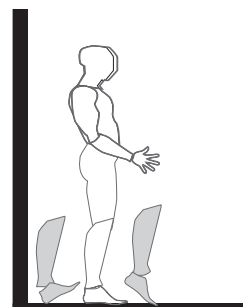


- Sujetarse del respaldo de una silla o una andadera, levantarse de la cama o silla y volver a sentarse; descansar y repetir el ejercicio. En la medida de lo posible, tratar de hacerlo sin ayuda.

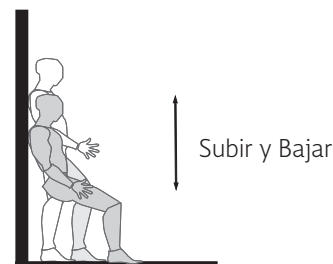


De pie (recargado[a] sobre la pared):

- Pararse sobre los talones.
- Pararse sobre la punta de los dedos.



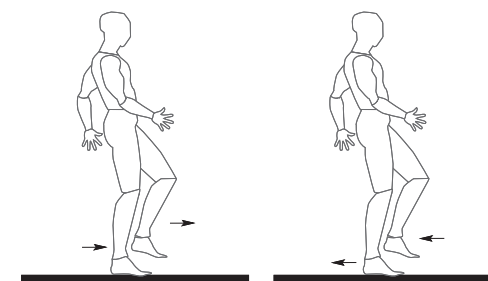
- Colocar la pierna lesionada ligeramente adelante de la pierna sana, agacharse poco a poco, deslizando la espalda sobre la pared; evitar que las rodillas queden por delante de los pies; subir lentamente y repetir el ejercicio.



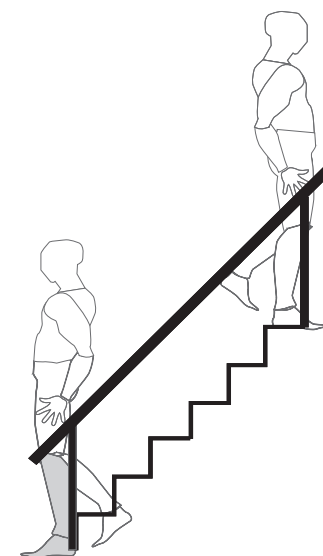
- En el mismo lugar, flexionar alternadamente las rodillas, como si estuviera marchando.



- Caminar 20 pasos hacia el frente.
- Caminar 20 pasos del lado derecho y después sobre el lado izquierdo.

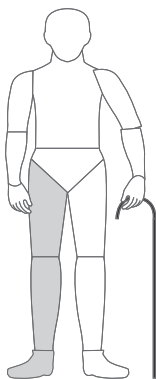


- Caminar hacia atrás 20 pasos.
- Incrementar los pasos conforme se tolere.
- Subir las escaleras con la pierna sana y después bajarlas con la pierna afectada.



Importante

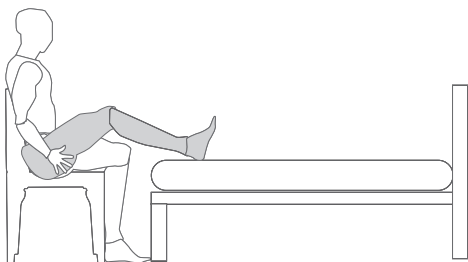
En caso de que su médico le haya prescrito el uso de bastón, recuerde llevarlo del lado contrario al lesionado. Si usa muletas o andadera, debe apoyarlas al frente y después dar el paso con la pierna lesionada, a fin de cargar el peso del cuerpo de manera parcial.



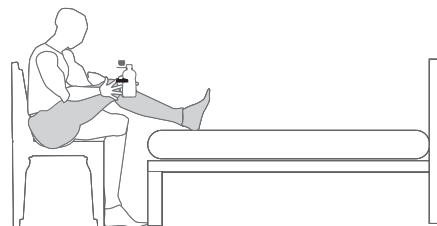
Para disminuir la inflamación

Masaje:

- Sentado(a), colocar la pierna lesionada flexionada y lo más relajada posible.



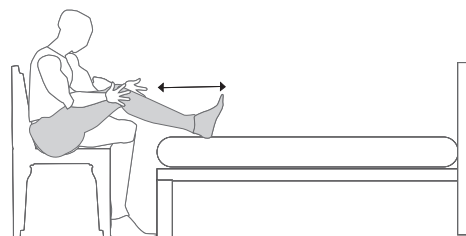
- Aplicar sobre la pierna lesionada aceite de almendras dulces o crema hidratante y distribuirla desde la pantorrilla hasta el muslo.



- Iniciar con movimientos circulares suaves, como si fueran una caricia, desde la pantorrilla, pasando por la rodilla y llegando hasta el muslo; repetir en la misma dirección durante 2 minutos.



- Formar con las manos una especie de pulsera alrededor de la pantorrilla y deslizarla sólo hacia arriba hasta llegar al muslo, manteniendo una ligera presión; repetir en la misma dirección durante 2 minutos.

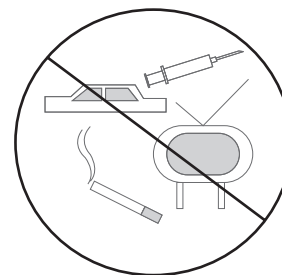


- Si durante el ejercicio presenta incremento importante de dolor y/o inflamación en la zona lesionada, hay que suspender el ejercicio y consultar a su médico.

- No fumar, no consumir drogas o alcohol.

- Disminuir las horas de ver televisión y aumentar progresivamente la actividad física.

- En distancias cortas no usar auto o bien, dejarlo 2 ó 3 calles antes del lugar al que se dirige.



Aplicación de calor

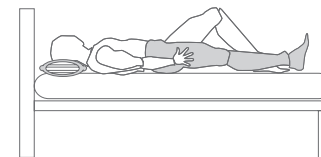
Antes de iniciar con su rutina de ejercicios se sugiere aplicar calor durante 20 minutos, colocando sobre la zona dolorosa una bolsa para agua caliente, compresa de gel o cojín eléctrico, envueltos en una toalla de algodón para regular el paso de calor. El calor debe ser agradable. Hay que tener especial cuidado con niños, adultos mayores o personas que tengan alteraciones sensitivas, para evitar quemaduras.



Rutina de Ejercicios

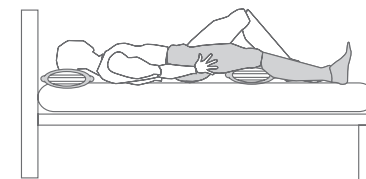
Acostado(a) boca arriba:

- Sobre la cama, con la pierna sana flexionada, apoyar la planta del pie sobre el colchón.



- Con la pierna lesionada extendida, colocar una toalla enrollada por debajo de la rodilla.

- Realizar presión con el muslo, comprimiendo la toalla contra la superficie; sostener durante 5 segundos, descansar un tiempo similar y repetir el ejercicio.



- Levantar la pierna lo más recta posible (despegándola del colchón), mantenerla 3 segundos en el aire, descansar un tiempo similar y repetir el ejercicio.

