



RECOMANACIONS GENERALS:

1. Faci els exercicis recomanats pel fisioterapeuta 3 vegades al dia.
2. Es pot posar gel abans i després dels exercicis protegint sempre la pell.
3. Quan estigui assegut vagi alternant la flexió de genoll amb l'extensió.
4. Faci passejades curtes però freqüents.
5. Utilitzi un calçat tancat amb una sola de goma i poc taló.
6. **Faci 10 repeticions de cada exercici** i vagi augmentant-les segons la seva tolerància.

<p>FLEXIONAR GENOLL</p> <p>Estirat al llit. Posi una cinta per sota del peu. Estiri la cinta per anar doblegant el genoll arrossegant el taló i torni a estirar la cama.</p> 	<p>TREBALL D'ADDUCTORS</p> <p>Assegut a una cadira amb una pilota o un coixí entremig de les cames. Mantingui durant 10" fent força i descansi.</p> 	<p>EXTENSIÓ DE MALUC</p> <p>De peu, agafi's amb les mans, porti la cama operada cap endarrere amb el genoll estirat. Mantingui el cos recte.</p> 
<p>FLEXIÓ DE GENOLL I MALUC</p> <p>De peu, agafi's amb les mans, pugi la cama operada en direcció al sostre amb el genoll flexionat.</p> 	<p>SENTADETES</p> <p>De peu, agafi's amb les mans. Reparteixi el pes del cos entre les dues cames. Doblegui els genolls lentament i torni's a estirar.</p> 	<p>OBRIR LA CAMA</p> <p>De peu, agafi's amb les mans. Obri la cama operada lateralment. Mantingui el genoll estirat i el cos recte.</p> 





CONSEJOS GENERALES:

1. Haga los ejercicios recomendados por el fisioterapeuta 3 veces al día.
2. Se puede poner hielo antes y después de los ejercicios protegiendo siempre la piel.
3. Cuando esté sentado vaya alternando la flexión de rodilla con la extensión.
4. Haga paseos cortos pero frecuentes.
5. Utilice un calzado cerrado con suela de goma y poco tacón.
6. **Haga 10 repeticiones de cada ejercicio** y vaya aumentándolas según tolerancia.

<p>DOBLAR RODILLA</p> <p>Tumbado en la cama. Ponga una cinta por debajo del pie. Tire de la cinta para ir doblando la rodilla arrastrando el pie y vuelva a estirar la pierna.</p> 	<p>TRABAJO DE ADUCTORES</p> <p>Sentado en una silla con una pelota o un cojín entre las piernas. Mantenga durante 10" apretando y descanse.</p> 	<p>EXTENSIÓN DE CADERA</p> <p>De pie, cójase con las manos, lleve la pierna operada hacia atrás con la rodilla estirada. Mantenga el cuerpo recto.</p> 
<p>FLEXIÓN DE RODILLA Y CADERA</p> <p>De pie, cójase con las manos. Suba la pierna operada en dirección al techo con la rodilla doblada.</p> 	<p>SENTADILLAS</p> <p>De pie, cójase con las manos. Reparta el peso entre las dos piernas. Doble las rodillas lentamente y vuelva a estirarlas.</p> 	<p>ABRIR PIERNA</p> <p>De pie, cójase con las manos. Abra la pierna operada lateralmente. Mantenga la rodilla estirada y el tronco recto.</p> 

