



**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. Utilitzi un calçat tancat amb una sola de goma i poc taló.




<p><b>BOMBEIG DEL TURMELL</b> Estirat. Mogui el peu de dalt a baix mantenint el genoll estirat. <b>Fer-ho 5 minuts.</b></p>	<p><b>APRETAR TOVALLOLA</b> Assegut al llit. Col·loqui una tovallola a sota del genoll. Apreti-la contra el llit pujant els dits del peu. <b>Mantenir 10 segons i descansar. Repetir 10 vegades.</b> En finalitzar l'exercici retiri la tovallola.</p>	<p><b>FLEXIONAR EL GENOLL</b> Assegut al llit. Passi una cinta per sota del peu. Tiri de la cinta per doblegar el genoll arrossegant el peu per sobre del llit i torni a estirar-lo. <b>Repetir 10 vegades.</b></p>
<p><b>AIXECAR LA CAMA</b> Assegut al llit. Doblegui la cama no operada. Aixequi la cama operada cap al sostre amb el genoll estirat i després baixi-la. Es pot ajudar amb una cinta. <b>Fer-ho 10 vegades</b></p>	<p><b>BOMBEIG DEL PEU</b> Assegut a la cadira. Doblegui el genoll operat tot el que pugui. Aixequi els dits del peu cap al sostre i torni's a baixar. Si pot doblegui més el genoll. <b>Fer-ho 5 minuts.</b></p>	<p><b>ESTIRAR EL GENOLL</b> Assegut a la cadira. Estiri i doblegui el genoll. Es pot ajudar amb una cinta. <b>Repetir 10 vegades</b></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. Utilice un calzado cerrado con suela de goma y poco tacón.

<p><b>BOMBEO DEL TOBILLO</b> Estirado. Mueva el pie de arriba a abajo manteniendo la rodilla estirada. <b>Hacerlo 5 minutos.</b></p>	<p><b>APRETAR LA TOALLA</b> Sentado en la cama. Ponga una toalla debajo de la rodilla. Apriétela contra la cama subiendo los dedos del pie. <b>Mantener 10 segundos y descansar. Repetir 10 veces.</b> Al finalizar el ejercicio retire la toalla.</p>	<p><b>FLEXIONAR LA RODILLA</b> Sentado en la cama. Pase una cinta por debajo del pie. Tire de la cinta para doblar la rodilla arrastrando el pie por encima de la cama y vuelva a estirarlo. <b>Repetir 10 veces.</b></p>
		
<p><b>LEVANTAR LA PIERNA</b> Sentado en la cama. Doble la pierna no operada. Levante la pierna operada hacia el techo con la rodilla estirada y después bájelo. Se puede ayudar de una cinta. <b>Hacerlo 10 veces.</b></p>	<p><b>BOMBEO DEL PIE</b> Sentado en una silla. Doble la rodilla operada todo lo que pueda. Levante los dedos del pie hacia el techo y vuélvalos a bajar. Si puede doble más la rodilla. <b>Hacerlo 5 minutos.</b></p>	<p><b>ESTIRAR LA RODILLA</b> Sentado en la silla. Estire y doble la rodilla. Se puede ayudar de una cinta. <b>Repetir 10 veces.</b></p>
