



### ASSEURE'S EN UNA CADIRA

Aproximi's a la cadira marxa endarrere fins que les dues cames toquin a la cadira. Deixi les croses i agafi's al reposabraços, estiri el genoll operat abans de seure. Una vegada assegut pot flexionar el genoll progressivament.



### CAMINAR AMB 2 CROSSES

Primer avanci les croses, segon la cama operada (recolzant el taló, planta del peu i per últim els dits). Seguidament, recolzi la cama no operada.



### CAMINAR AMB 1 CROSSA

Utilitzi la crossa de la mà contrària a la cama operada. Primer avanci la crossa, segon la cama operada (recolzant taló, planta del peu i per últim els dits). Seguidament, recolzi la cama no operada.



### MARXA 4 PUNTS

Avanci simultàniament la crossa dreta i la cama esquerra; a continuació la crossa esquerra i cama dreta i així successivament.



### PUJAR I BAIXAR ESCALES AMB 2 CROSSES

Per pujar: Posi les dues croses a l'escala, seguidament la cama no operada i finalment l'operada.

Per baixar: Posi les dues croses a l'escala, seguidament la cama operada i finalment la no operada.



### PUJAR I BAIXAR ESCALES AMB 1 CROSSA

Per pujar: Posi la crossa a l'escala i amb l'altra mà agafis a la barana, seguidament la cama no operada i finalment l'operada.

Per baixar: Baixi la crossa a l'escala i amb l'altre mà agafi's a la barana, seguidament, la cama operada i finalment la no operada.



Aquesta obra està subjecta a una llicència de Reconeixement-NoComercial-SenseObraDerivada

(<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/>). Citar aquesta obra com: Exercicis de fisioteràpia.

Barcelona: Consorci Sanitari de Terrassa, 2021. SERVEI DE REHABILITACIÓ – FISIOTERÀPIA.



**SENTARSE EN UNA SILLA**

Aproxímese a la silla marcha atrás hasta que las dos piernas le toquen la silla. Deje las muletas y cójase a los apoyabrazos, estire la rodilla operada antes de sentarse. Una vez sentados doble progresivamente la rodilla.



**CAMINAR CON 2 MULETAS**

Primero avance las muletas, segundo la pierna operada (apoyando el talón, la planta del pie y por último los dedos) y seguidamente, apoye la pierna no operada.



**CAMINAR CON 1 MULETA**

Utilice la muleta de la mano contraria a la pierna operada. Primero adelante la muleta, segundo la pierna operada (apoyando talón, la planta del pie y por último los dedos) y seguidamente, apoye la pierna no operada.



**MARCHA 4 PUNTOS**

Avance simultáneamente la muleta derecha y la pierna izquierda; seguidamente la muleta izquierda con la pierna derecha y así sucesivamente.



**SUBIR Y BAJAR ESCALERAS CON 2 MULETAS**

Para subir: Suba las dos muletas a la escalera, seguidamente la pierna no operada y finalmente la operada.

Para bajar: Baje las dos muletas a la escalera, seguidamente la pierna operada y finalmente la no operada.



**SUBIR Y BAJAR ESCALERAS CON 1 MULETA**

Para subir: Suba la muleta a la escalera y con la otra cójase a la barandilla, seguidamente suba la pierna no operada y después la operada.

Para bajar: Baje la muleta a la escalera y con la otra mano cójase a la barandilla, seguidamente baje la pierna operada y finalmente la no operada.

