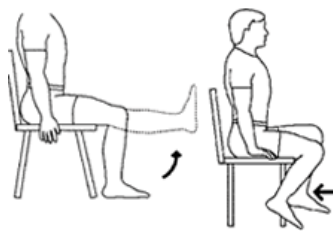


Ejercicios de rodilla

ACTIVOS DE FORTALECIMIENTO

1.1 **Flexo extensión de rodilla:** Sentado en una mesa o silla alta flexionar la rodilla hasta 90° durante 10 segundos y luego extenderla y mantenerla 10 segundos estirada. Repetir 40 veces, 4 por día.



1.2 el mismo ejercicio con una pesa debajo de la rodilla.



2.1 **Tandas de cuádriceps:** acostado elevar la pierna recta unos 30 cm, hacer un pequeño descanso luego 60 cm, otro pequeño descanso (o sea 2 paradas cortas) y volver lentamente a la posición inicial, descansar unos segundos y relajar el cuádriceps.



Repetir 40 veces 4 veces al día.

El mismo ejercicio con una pesa en el tobillo.



3. **extensión activa de rodilla:** Acostado, o sentado colocar una almohada pequeña o un objeto pequeño debajo de la rodilla y comprimirlo contra la cama con la rodilla durante 10 segundos y relajar. 10 repeticiones 4 veces al día.

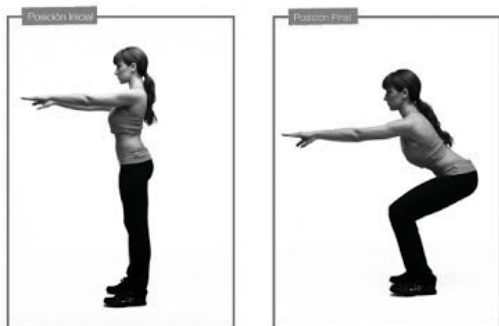


4. **fortalecimiento del vasto interno:** acostad@ con una almohada o pelota debajo de la rodilla que la mantenga flexionada unos 30°, extenderla durante 5 segundos, manteniendo el apoyo posterior de la rodilla y con el tobillo a 90° luego descansar. Repetir 10 veces, 4 veces al día.



5. 1 semisentadilla

De pié, flexione las rodillas como para sentarse unos pocos grados o hasta que sienta dolor y póngase nuevamente de pié. 5 repeticiones 2 veces al día.



5.2 Si siente dolor de espalda, hágalo apoyado en una pared