

## Ejercicio terapéutico PRÓTESIS de RODILLA en casa (Fase 2): COVID-19.

Tras una prótesis de rodilla, es MUY IMPORTANTE conocer y respetar las precauciones y contraindicaciones. Pregunta a tu cirujano y fisioterapeuta y haz lo que te digan, porque son ellos quienes saben lo que debes y no debes hacer. Siempre consúltalos antes de hacer cualquier ejercicio de rehabilitación. Aquí te proponemos algunos ejercicios. Pero es tu fisioterapeuta quien tiene que dosificarlos.

### Andar con el andador



5 Series 60 seg

Es muy importante iniciar cada paso levantado el dedo gordo seguido del empeine, y marcando bien cada paso con el talón.

### Flexión de cadera con andador



3 Series 10 reps

Camina 20 pasos (alternando ambas piernas), elevando las rodillas.

### Elevación de talones de pie apoyado



3 Series 10 reps

### Isométrico cuádriceps sentado



10 reps

Realizar una contracción del cuádriceps. Mantenerla 3-8 seg.

### Hiperextensión de rodilla apoyada en silla



10 reps

Mantén cada contracción 3-8 segundos.

### Extensión de pierna sentado



3 Series 10 reps

### Contracción isométrica de gluteos sentado



10 reps

Realizar una contracción del cuádriceps. Mantenerla 3-8 seg.

### Aducción de cadera sentado con almohada



10 reps

Mantén cada contracción 3-8 segundos.

### Contracción abductores sentado



10 reps

Utiliza un cinturón o goma elástica según tu nivel. Mantén cada contracción 3-8 segundos.

## Ejercicio terapéutico PRÓTESIS de RODILLA en casa (Fase 2): COVID-19.

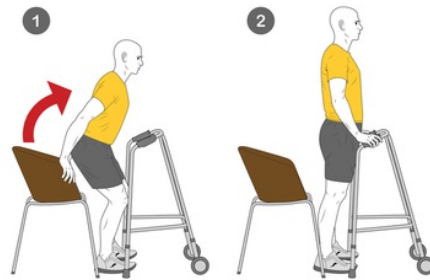
### Flexión de rodilla autoasistida



10 reps

Dobla la rodilla el máx. que puedas. Ayúdate con la pierna sana. Mantén la posición de máx. flexión durante 6-10 seg.

### Levantarse con ayuda de andador



10 reps

Ayúdate del reposabrazos de la silla para iniciar el movimiento. Una vez alcanzada la vertical, ayúdate del andador.

### Abducción de cadera con apoyo en silla



3 Series 10 reps

### Flexión de rodilla de pie con apoyo



3 Series 10 reps

Dobla la rodilla el máximo que puedas. Mantén 3-8 segundos la posición conseguida de máxima flexión de rodilla.

[Ver vídeo](#)

# Descripciones de los ejercicios

## 1. Andar con el andador

POSICIÓN INICIAL: Coloque se de pie frente a un andador. Ponga sus manos en el andador para un mayor equilibrio. EJECUCIÓN: Comience a caminar hacia delante con la ayuda del andador.

## 2. Flexión de cadera con andador

POSICIÓN INICIAL: Coloque se de pie frente a un andador. Ponga sus manos en el andador para un mayor equilibrio. EJECUCIÓN: Levante la rodilla derecha hacia el pecho hasta que el muslo quede paralelo al suelo. Regrese a la posición inicial y realice el ejercicio con la otra pierna. Mantenga el movimiento durante el tiempo requerido.

## 3. Elevación de talones de pie apoyado

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos. EJECUCIÓN: Usando las pantorrillas, levante los talones lo más alto que pueda. Asegúrese de que solo mueve los tobillos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

## 4. Isométrico cuádriceps sentado

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla con sus pies separados al ancho de los hombros. EJECUCIÓN: Empuje el suelo principalmente con los talones. Mantenga la tensión durante el tiempo requerido. Relaje los músculos y repita el ejercicio. CONSEJOS: Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

## 5. Hiperextensión de rodilla apoyada en silla

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla y coloque otra silla frente a usted. Su trasero debe estar en contacto con el respaldo de la silla. Extienda completamente la rodilla derecha y coloque el talón en la silla frente a usted. EJECUCIÓN: Usando los cuádriceps, intente mover la rodilla hacia abajo mientras flexiona el tobillo. Mantenga la tensión durante el tiempo requerido y luego repita con la otra pierna. CONSEJOS: Mientras hace el ejercicio, mueva solo las piernas, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.

## 6. Extensión de pierna sentado

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla con respaldo y coloque los pies en el suelo. EJECUCIÓN: Extienda completamente la rodilla izquierda mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala y alterne con la otra pierna. CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado. Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

## 7. Contracción isométrica de glúteos sentado

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla y coloque los pies en el suelo. EJECUCIÓN: Contraiga los glúteos sin ningún movimiento del cuerpo. Mantenga el esfuerzo durante el tiempo requerido.

## 8. Aducción de cadera sentado con almohada

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla y coloque una almohada entre las rodillas. EJECUCIÓN: Utilizando sus aductores aplaste la almohada. Mantenga la tensión durante el tiempo requerido. Relaje los músculos y repita el ejercicio. CONSEJOS: Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

## 9. Contracción abductores sentado

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla y coloque los pies en el suelo. Colóque un miniband alrededor de las rodillas. EJECUCIÓN: Contrayendo los glúteos, separe las rodillas lo más fuerte que pueda. Mantenga el esfuerzo durante el tiempo requerido.

## 10. Flexión de rodilla autoasistida

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla y coloque los pies en el suelo. Coloque su tobillo derecho frente al izquierdo. EJECUCIÓN: Con la ayuda de la pierna derecha, doble la rodilla izquierda tanto como pueda. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones, luego cambie de lado y repita el ejercicio. CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

## 11. Levantarse con ayuda de andador

STARTING POSITION Sentado en una silla con un andador frente a usted, coloque las manos sobre los reposabrazos. MOVEMENT Ayudado por las manos y empujando principalmente desde los talones, póngase de pie mientras exhala. Agarre el andador con una mano y luego con la otra. TIPS Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies.

## 12. Abducción de cadera con apoyo en silla

[Ver vídeo](#)

POSICIÓN INICIAL: Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos. EJECUCIÓN: Separe su pie derecho del otro tanto como pueda. Exhale durante el movimiento. Asegúrese de que sólo se mueve la pierna y de que el pie está siempre apuntando hacia delante. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna. CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

## 13. Flexión de rodilla de pie con apoyo

POSICIÓN INICIAL: Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos. EJECUCIÓN: Doble la rodilla derecha moviendo el talón hacia arriba. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna.