



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI

*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*



## ***Ejercicios para la Rehabilitación de la Rodilla***

La recuperación del movimiento de la rodilla depende de su motivación y perseverancia.

El dolor es normal y transitorio y entre más lo tolere más rápido recuperará su movilidad normal.

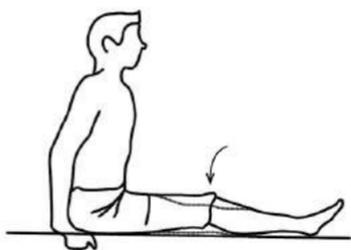
Siga la rutina de ejercicios recomendados por su médico. Aumente gradualmente la frecuencia de los ejercicios. Al principio Usted puede requerir ayuda, pero rápidamente será capaz de realizarlos Usted mismo.

Es recomendable establecer el patrón del ejercicio con la pierna buena para posteriormente continuar con la pierna operada.

# EJERCICIOS PARA LA REHABILITACIÓN DE LA RODILLA

## Ejercicios adicionales

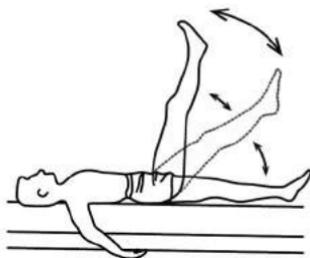
### 1 Ejercicios para el cuádriceps



Acuéstese boca arriba con las rodillas estiradas. Apoye brazos sobre los bordes de la cama, levante las piernas tanto como pueda manteniendo la rodilla estirada. Baje lentamente la pierna sin doblar la rodilla. Repita el ejercicio 10 veces y realícelo 3 veces al día.

Siéntese en una superficie plana con ambas rodillas estiradas. Apriete las rodillas sin mover las piernas. (Pídale a otra persona que coloque una mano debajo de su rodilla y presione la parte de atrás de la rodilla contra la mano como aplastándola). Realice la presión y manténgala alrededor de 2 segundos cada vez. Repita el ejercicio aproximadamente 25 veces cada hora.

### 2 Levantamiento de la pierna estirada



Siéntese en el borde de la cama alta o en una banca con las piernas colgando. Coloque una pesa en el tobillo o cualquier bolsa o cartera a la cual le puede añadir peso. Levante la pesa estirando completamente la rodilla y manténgala estirada por un momento. Baje lentamente la pierna hasta que la rodilla vuelva a la posición inicial de flexión. Inicie con 2 a 5 libras, dependiendo de su condición física y repita el ejercicio entre 10 y 15 veces. Aumente progresivamente el peso y el número de repeticiones.

### 3 Ejercicios contra resistencia progresiva



# EJERCICIOS PARA LA REHABILITACIÓN DE LA RODILLA

## Ejercicios para mejorar la flexión

Levante la pierna completamente estirada como en el ejercicio número 2. Mantenga el muslo por detrás con las manos, inmediatamente por encima de la rodilla. Relaje los músculos y deje que el peso de la pierna doble la rodilla; posteriormente, sin más ayuda, estire la rodilla hasta la posición inicial. Repita el ejercicio varias veces permitiendo que la rodilla doble cada vez más.



## 1 Inmediatamente después de cirugía



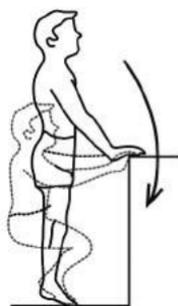
- 2 Siéntese en el borde de la cama con una almohada debajo de la rodilla y deje las piernas colgar. Estire la pierna si es necesario; déjela caer por gravedad y presione la pierna hacia atrás con el pie sano por delante del tobillo, tanto como el dolor lo permita. Repita varias veces.

## 3 Recuperación del movimiento de la rodilla en el período de convalecencia (después de 7 días)

Siéntese en una cama alta o banca, deje la pierna colgada con un mínimo o ningún soporte y flexione activamente la rodilla lo más atrás que pueda. Use el pie sano para ayudarse haciendo presión hacia atrás sobre el tobillo.



Párese en ambas piernas, apóyese con las manos sobre una mesa y agáchese progresivamente forzando las rodillas a doblar (cuchillas). Trate de doblar más cada vez.



2

3



Realice ejercicios tipo bicicleta, acostado boca arriba con las piernas levantadas en el aire.

Puede realizar también ejercicios en bicicleta estática, colocando inicialmente el galápagos lo más alto posible, bajándolo progresivamente a medida que la flexión mejore.



Acuéstese boca abajo y doble la rodilla; ayúdese para la flexión con una banda colocándola alrededor del tobillo.

4



5 Asistir a control en consulta de rodilla la semana siguiente de cirugía, con o sin cita.

6 Puede apoyar SI  NO

Puede caminar SI  NO

7 **Importante:** En caso de presentar fiebre o dolor marcado, asistir a Urgencias de la Fundación Valle del Lili.

Fundación Valle del Lili,  
Av. Simón Bolívar Cr 98 No. 18 - 49  
Tel: 331 9090 Ext.: 8141 - 3238 - 3234 - 3251  
[www.valledelili.org](http://www.valledelili.org)



IMPRESOS VILLAHERMOSA TEL 881 3209 - 880 1716 CALI

ORTOPEDIA

Excelencia  
en Salud  
al Servicio de la Comunidad