

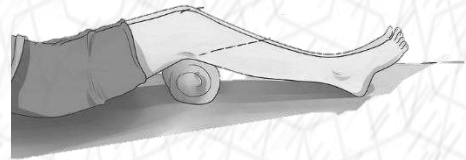
Plan casero para rodilla



1

Acostado boca arriba en una superficie estable, estirar la pierna lesionada y colocar debajo del muslo un cojín pequeño, la otra pierna debe estar doblada y apoyada.

Realice presión hacia abajo, haciendo presión sobre el cojín, con la pierna totalmente estirada y cuente hasta 10, relaje y vuelva a realizar el procedimiento de 10 a 15 veces.



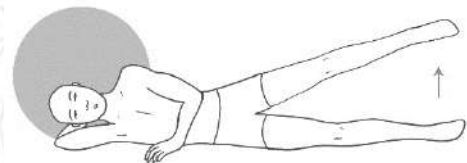
2



Acostado boca arriba, levante la pierna lesionada a la altura de la rodilla de la pierna que tiene doblada y apoyada, sostenga de 5 a 10 segundos, luego baje la pierna lentamente hasta el suelo y descanse algunos segundos realice el mismo procedimiento de 10 a 15 veces.

3

Acostado de medio lado, levantar la pierna lesionada, mientras y la otra pierna doblada para ganar apoyo. Sostener la pierna arriba de 5 a 10 seg. luego baje la pierna y descanse. Repita de 10 a 15 veces.



4



Acostado boca abajo, levantar la pierna lesionada sin doblar la rodilla, sostener de 5 a 10 segundos, luego baje la pierna lentamente hasta volver a la posición inicial. Realice el mismo procedimiento de 10 a 15 veces.

5

Adopte la posición que muestra la figura colocando la pierna lesionada atrás, Mantenga el talón de la pierna lesionada apoyando en el piso sin doblar la rodilla para sentir la parte posterior de la pierna estirada, sostenga de 10 a 15 segundos y repita de 10 a 15 veces.



6



Acostado boca arriba, doble una pierna y apóyela sobre la cama o el piso. Eleve la otra pierna con la ayuda de una correa, corbata o bufanda y sin doblar la rodilla (debe sentir tensión detrás de la pierna que está halando) sostenga en esta posición por 10 seg. Y repita de 5 a 10 veces en cada pierna.

RECOMENDACIONES

1. En caso de inflamación utilice compresas frías por 10 minutos.
2. Si tiene desgaste en las rodillas **EVITE** subir y bajar escaleras, flexiones forzadas tipo cuchillas. **NO** realice caminatas de larga duración, **BAJE DE PESO**, y las mujeres **EVITAR** usar tacones altos y puntudos.
3. Suspenda cualquier actividad física hasta que el dolor haya sido superado.

¡ATENCIÓN!

SI CON CUALQUIER EJERCICIO SE AUMENTA EL DOLOR, SUSPÉNDALO INMEDIATAMENTE Y CONSULTE CON LA FISIOTERAPEUTA