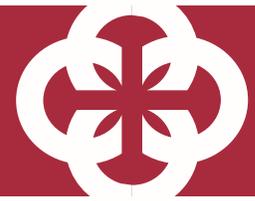


Ejercicios para la rodilla - FASE 1



Realice estos ejercicios 3 veces al día 5 repeticiones cada uno.

Realice estos ejercicios siguiendo las indicaciones de su equipo. Avance a la fase 2 según su tolerancia, esto suele ser en el plazo de una semana.

Deslizamientos de talón



Deslice el talón de la pierna operada hacia usted hasta sentir un suave estiramiento.

Movimiento de tobillo



Doble los tobillos hacia arriba y hacia abajo, alternando los pies.

Esto ayuda a la circulación.

Ejercicio de cuádriceps



Apriete lentamente el músculo de la parte superior del muslo (pierna quirúrgica) y cuente hasta 10, relaje el músculo.

