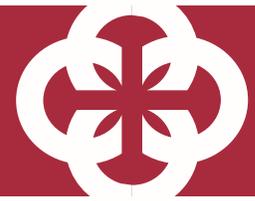
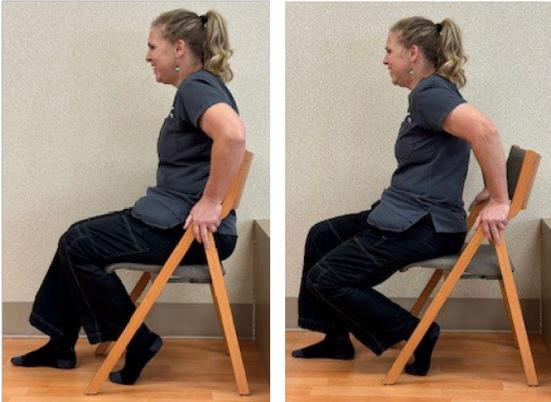


Ejercicios para la rodilla - FASE 2



Realícelos una vez al día. Trabaje hasta 2 veces al día según su tolerancia.

Deslizamiento de la silla



Siéntese con la espalda apoyada en el respaldo de la silla. Flexione suave y lentamente la pierna operada deslizando el pie por debajo de la silla. Una vez que haya doblado la rodilla todo lo que pueda, relaje los músculos de la pierna y las nalgas, utilice las manos en el asiento de la silla para deslizar suavemente las nalgas hacia el borde delantero de la silla. Mantenga esta postura mientras cuenta hasta tres y luego deslícese hacia atrás y repita 15 veces.

Elevación de pierna recta



Siéntese recto en el borde de una silla con la pierna operada extendida hacia fuera apoyando el talón en el suelo. Levante la pierna estirada hasta la altura del asiento de la silla, manténgala así hasta contar hasta tres y luego baje el talón hasta el suelo. Repita 15 veces.

Silla colgante



Siéntese en una silla con el talón apoyado en otra silla. Esto permite que la gravedad estire suavemente la parte posterior de la rodilla hasta una posición recta. Mantenga los dedos de los pies erguidos, no deje que se desplacen hacia los lados; utilice el brazo de la silla en la que está apoyado el pie para ayudarse si es necesario. Mantenga esta posición durante 15 minutos.

