

Paciente acostado sobre el dorso con las extremidades inferiores extendidas y paralelas.

Repetir veces. Durante seg/min.



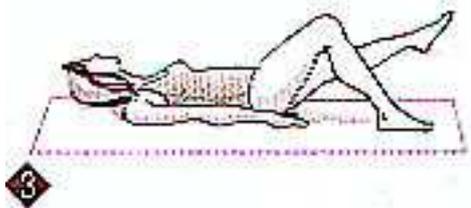
Intentar separar las rodillas sin mover la planta del pie que debe permanecer apoyada en el suelo.

Repetir veces. Durante seg/min.



A partir de esta posición flexionar la rodilla y el muslo intentando extender la extremidad inferior lo máximo posible hasta lograr contactar con el plano de la cama dura o con el suelo.

Repetir veces. Durante seg/min.



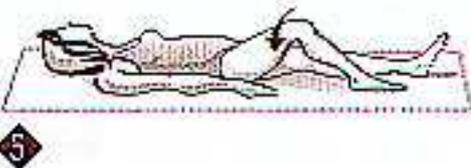
Estando el paciente acostado sobre el dorso, flexionar la rodilla del lado enfermo poniendo la planta del pie sobre el suelo.

Repetir veces. Durante seg/min.



En esta posición, dirigir todo lo que se pueda la rodilla flexionada hacia la pierna que permanece extendida sin mover la planta del pie del suelo (intentar juntar las rodillas).

Repetir veces. Durante seg/min.



Seguidamente hacer el ejercicio todo lo contrario, separar todo lo que se pueda la rodilla flexionada de la extremidad que permanece extendida.

Repetir veces. Durante seg/min.



Finalmente, apoyado el enfermo en el suelo sobre el dorso, realizar ejercicios parecidos a los que se realizan al pedalear una bicicleta.

También es recomendable para este ejercicio, y si persiste cierto grado de movilidad de la cadera, practicar ejercicios de rehabilitación en una bicicleta fija.

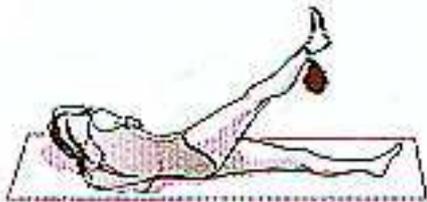
Repetir veces. Durante seg/min.

Ejercicio de musculación glúteos mayor y mediano



Boca abajo. Extensión de miembro inferior libre y contra-resistencia (peso).

Repetir veces. Durante seg/min.



Acostado de lado. Con extensión completa de miembros inferiores, elevar al máximo posible el miembro de arriba, libre y contra-resistencia (peso).

Repetir veces. Durante seg/min.

Movimientos de rodilla

COMENZAR CON EJERCICIOS ISOMÉTRICOS DE CUÁDRICEPS:



En cualquier posición, contraer de 6 a 10 segundos y relajar el doble (12 a 20 segundos) toda la musculatura del muslo. Repetir de 10 a 20 veces cada serie y repetir de 10 a 20 veces al día.



Elevar lentamente la extremidad inferior, con la rodilla completamente extendida, si es posible, hasta la vertical (ángulo recto). Mantenerla en esta posición durante 5 a 10 segundos. Para bajarla lentamente hasta la posición inicial. Este ejercicio se realizará, alternativamente, con 10 a 30 movimientos con cada extremidad. En unas ocasiones, al realizar este ejercicio, el pie debe permanecer en ángulo recto, con lo cual la musculatura del cuádriceps (parte anterior del muslo, es la que se robustece, rehabilita), mientras que, en otras ocasiones, es aconsejable realizar el mismo ejercicio pero con los dedos dirigidos hacia fuera, con lo cual es la musculatura interna del muslo (aductores) la que se rehabilita. Son aconsejables ambos ejercicios alternativamente, con lo cual se facilita extraordinariamente la deambulación y el subir y bajar escaleras o calles que hagan pendiente.



En la posición inicial del paciente, acostado sobre el dorso, flexionar la rodilla todo lo que sea posible intentando llegar a tocar con el muslo el abdomen.

Repetir veces. Durante seg/min.



En esta posición extender la rodilla y pierna todo lo que sea posible, para descenderla lentamente, hasta el plano del suelo o de la cama.

Repetir veces. Durante seg/min.