

Educación al paciente

Ejercicios a realizar en el postoperatorio de artroscopia de rodilla

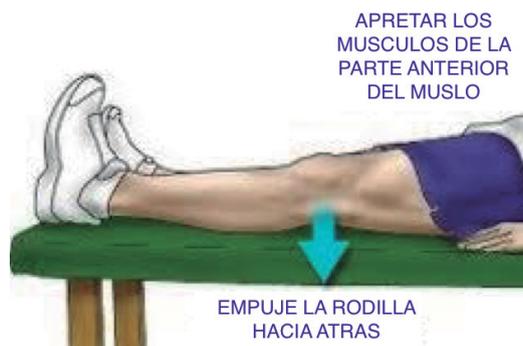
(FASE 1: DE LA CIRUGIA A LAS 3 SEMANAS POSTOPERATORIAS)

Realice todos los ejercicios 2-3 veces al día para desarrollar su fuerza y resistencia.

1) CONTRACCIONES CUADRICIPITALES

Objetivo: Mantener el tono muscular en los músculos del muslo (cuádriceps) y conseguir la extensión completa de la rodilla.

Cómo hacerlo: Acuéstese boca arriba con la rodilla extendida completamente recta como en la figura. Apriete los músculos delanteros del muslo haciendo que la rodilla quede plana y recta, a la vez que los dedos del pie miren al techo. Si se hace correctamente, la rótula se deslizará ligeramente hacia los músculos del muslo a medida que los músculos se contraigan. La acción de apretar los cuádriceps debe hacer que su rodilla empuje plana contra la cama o el piso. Mantenga durante cinco segundos para cada contracción. Realice 3 series de 15 contracciones, descansando entre series.



2) ELEVACIONES CON LA PIERNA RECTA

Objetivo: mantener el tono muscular de los músculos del muslo.

Cómo realizarlo: En la posición que se muestra, apriete los músculos del muslo mientras mantiene la rodilla recta y levanta la pierna hasta alcanzar 45° de la superficie. Realice el ejercicio 3 series de 15 repeticiones manteniendo cada contracción durante 5 segundos. Descanse entre series.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironasalud.es, o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**
Madrid

Hospital Universitario Quirónsalud Madrid
C/ Diego de Velázquez, 1 - 28223 Pozuelo de Alarcón - 91 452 19 00

Cita previa
901 500 501

Educación al paciente

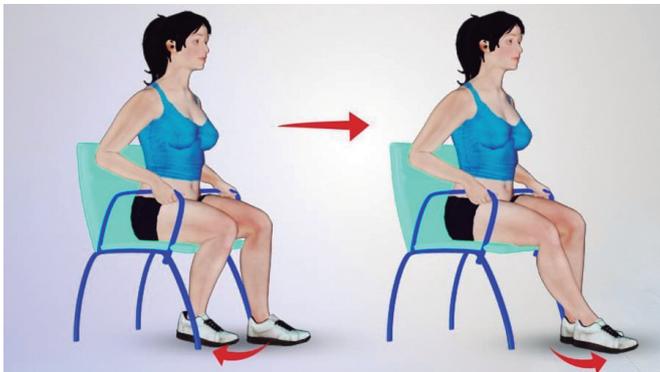
Ejercicios a realizar en el postoperatorio de artroscopia de rodilla

3) MOVILIZACIONES EN FLEXO-EXTENSIÓN

Objetivo: recuperar movilidad de la rodilla.

Cómo hacerlo: Mientras está sentado en una silla, deslice el talón hacia atrás como si intentara poner el pie debajo de la silla. Mantenga cinco segundos y alivie lentamente el estiramiento deslizando el pie hacia adelante. Puede ayudar con el pie opuesto si es necesario.

Realice 3 series de 15 repeticiones, descansando entre series.



4) CONTRACCIONES DE ADUCTORES DE CADERA

Objetivo: Fortalecer músculos de la cadera.

Cómo hacerlo: Acostado con las rodillas dobladas como se muestra, apriete una pelota suave o una almohada entre las rodillas. Realice el ejercicio 5-10 veces manteniendo cada contracción durante 5 segundos. Progresa a 30 veces manteniendo cada contracción durante 10-15 segundos, descansando durante 5 segundos entre repeticiones.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quiroñsalud.es](https://www.quiroñsalud.es), o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quiroñsalud**
Madrid

Hospital Universitario Quirónsalud Madrid
C/ Diego de Velázquez, 1 - 28223 Pozuelo de Alarcón - 91 452 19 00

Cita previa
901 500 501