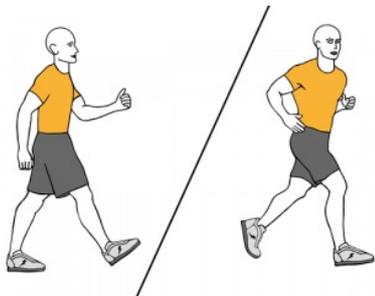


Ejercicio terapéutico ARTROSIS de RODILLA en casa : COVID-19.

Para la artrosis de rodilla, las guías clínicas recomiendan realizar trabajo de fuerza del tren inferior, adaptado a cada paciente. Es muy importante empezar previamente con enseñanza sobre el dolor/movimiento. Os proponemos distintos ejercicios. La selección de los mismos, el número de series y repeticiones y la intensidad deberán ser pautados por tu fisioterapeuta. LIRIOS DUEÑAS. Fisioterapeuta

Correr y Andar



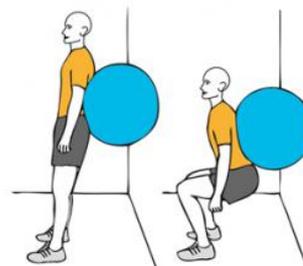
Andar a paso firme/trotar, durante 5 minutos.

Subir escaleras



Durante 3-5 minutos

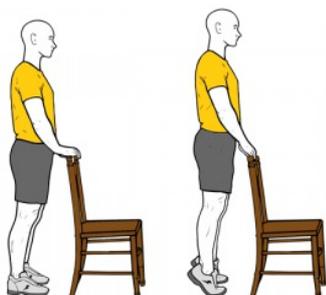
Media sentadilla con pelota de pilates



3 Series 15 reps

En su defecto enrollar una toalla o manta para que facilite el deslizamiento sobre la pared.

Elevación de talones de pie apoyado



3 Series 15 reps

Abducción de cadera con apoyo en silla



3 Series 15 reps

Extension de cadera de pie con apoyo



3 Series 15 reps

Cuidado, no arquear (extender) la espalda.

Isométrico cuádriceps sentado



3 Series 10 reps

Realizar una contracción del cuádriceps. Mantenerla 6-8 seg. Repetir 10 veces. Descanso de 30 segundos. 2 series más.

Isométrico femoral sentado



Realizar una contracción de isquiotibiales. Mantenerla 6-8 seg. Repetir 10 veces. Descanso de 30 segundos. 2 series más.

Extensión de cuádriceps sentado con banda elástica



3 Series 15 reps

Lirios Dueñas Moscardo N° Colegiada 2141
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

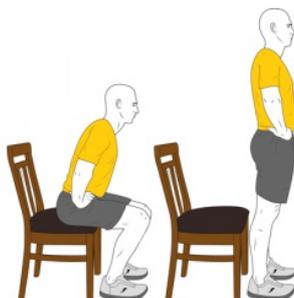
Ejercicio terapéutico ARTROSIS de RODILLA en casa : COVID-19.

Flexión de cadera sentado



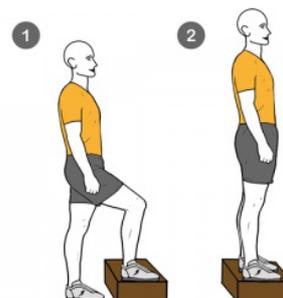
3 Series 15 reps

Levantarse desde sentado



3 Series 15 reps

Subir un escalón



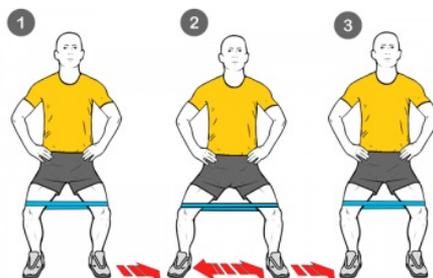
3 Series 15 reps

Bajar escalón lateral



3 Series 15 reps

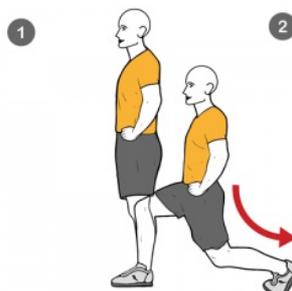
Desplazamiento lateral con banda elástica



3 Series 15 reps

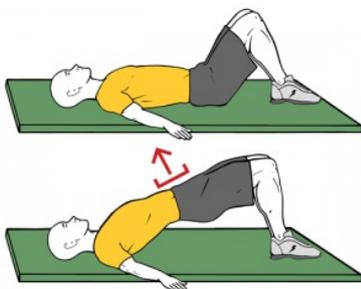
Que la rodilla esté siempre alineada con tu tobillo

Zancada inversa



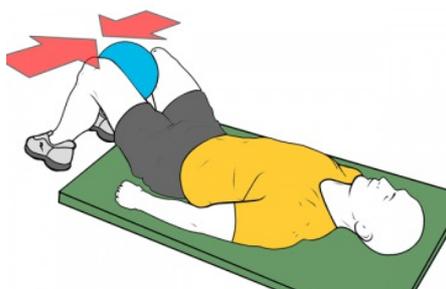
3 Series 15 reps

Puente de hombros y glúteos y apoyo prono



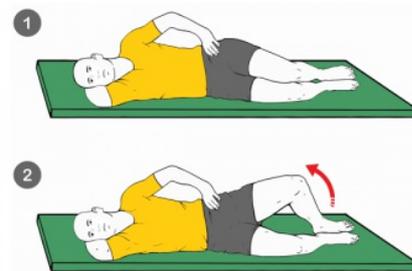
3 Series 15 reps

Aductor isométrico con pelota rodillas flexionadas



3 Series 15 reps

La almeja



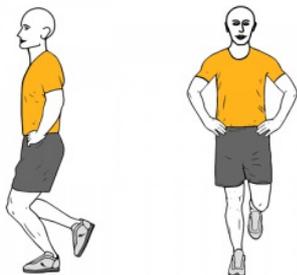
3 Series 15 reps

Lirios Dueñas Moscardo N° Colegiada 2141
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

© IMÁGENES CEDIDAS POR PROET.ES Y ENTRENAMIENTOS.COM

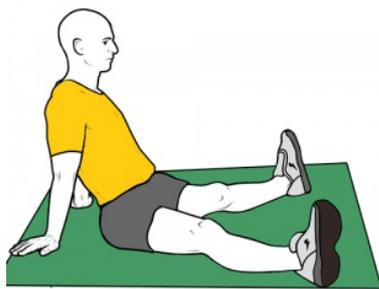
Ejercicio terapéutico ARTROSIS de RODILLA en casa : COVID-19.

Equilibrio sobre una pierna



5 Series 30 seg

Estiramiento de aductores sentado



Mantener cada estiramiento 10-15 segundos.
Repetirlo 5 veces.

Estiramiento femoral sentado



Mantener cada estiramiento 10-15 segundos.
Repetirlo 5 veces.

Estiramiento de flexores de cadera con silla



Mantener cada estiramiento 10-15 segundos.
Repetirlo 5 veces.

Estiramiento de la banda iliotibial



Mantener cada estiramiento 10-15 segundos.
Repetirlo 5 veces.

Estiramiento de cuádriceps de pie



Mantener cada estiramiento 10-15 segundos.
Repetirlo 5 veces.

Lirios Dueñas Moscardo N° Colegiada 2141
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

© IMÁGENES CEDIDAS POR PROET.ES Y ENTRENAMIENTOS.COM