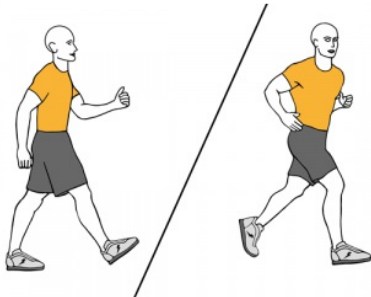


## Exercici terapèutic ARTROSI de GENOLL a casa : COVID-19.

Per a l'artrosi de genoll, les guies clíniques recomanen fer treball de força del tren inferior, adaptat a cada pacient. És molt important començar prèviament amb ensenyament sobre el dolor/moviment. Us proposem diferents exercicis. La selecció d'aquests, el nombre de sèries i repeticions i la intensitat hauran de ser pautats pel teu fisioterapeuta.. LIRIOS DUEÑAS. Fisioterapeuta

### Córrer i Caminar



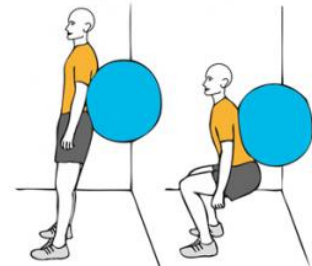
Caminar a pas ferm/trotar, durant 5 minuts.

### Pujar escales



Durant 3-5 minuts

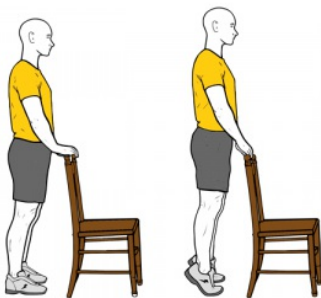
### Mig esquat amb pilota de pilates



3 Sèries 15 reps

En defecte d'això enrotllar una tovallola o manta perquè facilite el lliscament sobre la paret.

### Elevació de talons dempeus recolzat



3 Sèries 15 reps

### Abducció de maluc amb suport en cadira



3 Sèries 15 reps

### Extensió de maluc dempeus amb suport



3 Sèries 15 reps

Cura, no arquejar (estendre) l'esquena.

### Isomètric quàdriceps assegut



3 Sèries 10 reps

Realitzar una contracció del quàdriceps. Mantindre-la 6-8 seg. Repetir 10 vegades. Descans de 30 segons. 2 sèries més.

### Isomètric femoral assegut



Realitzar una contracció d'isquiotibials. Mantindre-la 6-8 \*seg. Repetir 10 vegades. Descans de 30 segons. 2 sèries més.

### Extensió de quàdriceps assegut amb banda elàstica



3 Sèries 15 reps

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

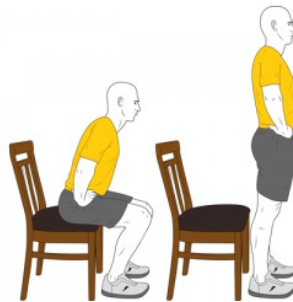
# Exercici terapèutic ARTROSI de GENOLL a casa : COVID-19.

Flexió de maluc assegut



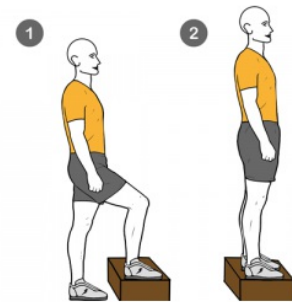
3 Sèries 15 reps

Alçar-se des d'assegut



3 Sèries 15 reps

Pujar un escaló



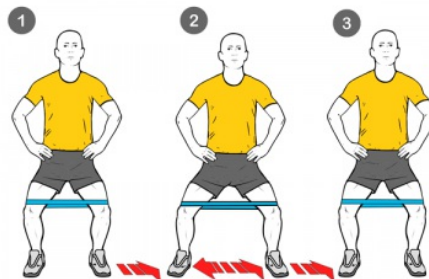
3 Sèries 15 reps

Baixar escaló lateral



3 Sèries 15 reps

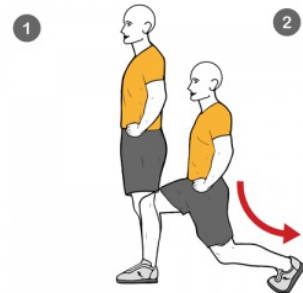
Desplaçament lateral amb banda elàstica



3 Sèries 15 reps

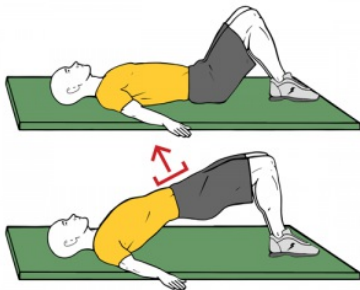
Que el genoll estiga sempre alineada amb el teu turmell

Camallada inversa



3 Sèries 15 reps

Puente de hombros y glúteos y apoyo prono



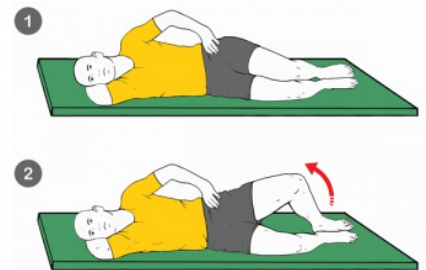
3 Sèries 15 reps

Abductor isomètric amb pilota genolls flexionats



3 Sèries 15 reps

La cloïssa



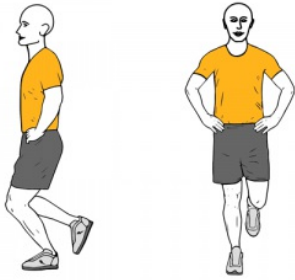
3 Sèries 15 reps

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

© IMÁGENES CEDIDAS POR PROET.ES Y ENTRENAMIENTOS.COM

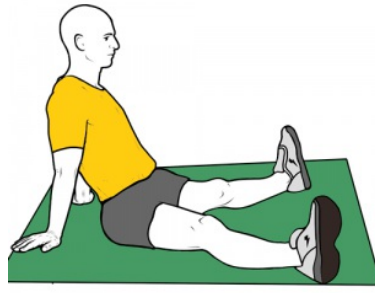
## Exercici terapèutic ARTROSI de GENOLL a casa : COVID-19.

### Equilibri sobre una cama



5 Sèries 30 seg

### Estirament d'abductors assegut



Mantindre cada estirament 10-15 segons. Repetir-ho 5 vegades.

### Estirament femoral assegut



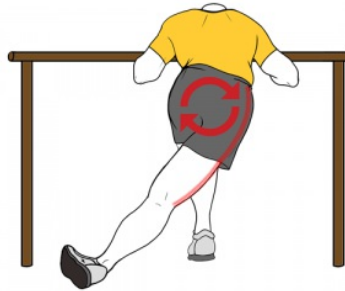
Mantindre cada estirament 10-15 segons. Repetir-ho 5 vegades.

### Estirament de flexors de maluc amb cadira



Mantindre cada estirament 10-15 segons. Repetir-ho 5 vegades.

### Estirament de la banda iliotibial



Mantindre cada estirament 10-15 segons. Repetir-ho 5 vegades.

### Estirament de quàdriceps dempeus



Mantindre cada estirament 10-15 segons. Repetir-ho 5 vegades.

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

© IMÁGENES CEDIDAS POR PROET.ES Y ENTRENAMIENTOS.COM