

Ejercicio terapéutico PRÓTESIS de RODILLA en casa (Fase 1) : COVID-19.

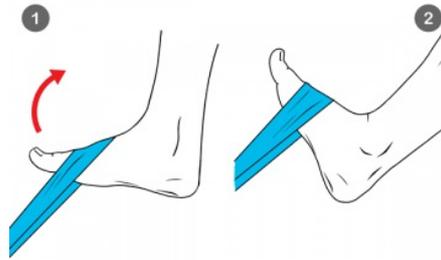
Tras una prótesis total de cadera, es MUY IMPORTANTE conocer y respetar las precauciones y contraindicaciones. Pregunta a tu cirujano y fisioterapeuta y haz lo que te digan, porque están más familiarizados con tu situación y saben lo que debes y no debes hacer. Siempre consulta con ellos antes de hacer cualquier ejercicio de rehabilitación. Aquí te proponemos algunos ejercicios. Pero tu fisioterapeuta

Flexión plantar y dorsiflexión



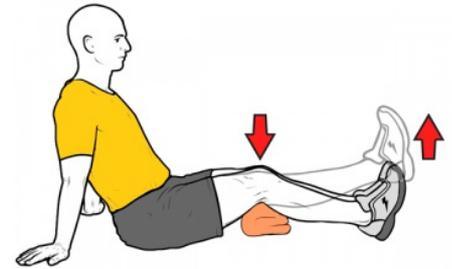
3 Series 20 reps

Dorsiflexión plantar con banda elástica



3 Series 10 reps

Extensión de rodilla con apoyo en toalla



10 reps

Contrae tu cuádriceps, al tiempo que empujas con tu rodilla hacia el suelo. Mantén cada contracción 3-8 segundos.

Contracción isométrica de femoral



10 reps

Contrae la zona posterior de tu pierna, mientras empujas con el talón hacia el suelo. Mantén cada contracción 3-8 segs.

Contracción isométrica de glúteos



10 reps

Aprieta tus "nalgas", para realizar una contracción isométrica de glúteos. Mantén cada contracción 3-8 segundos.

Aductor isométrico con pelota rodillas flexionadas



10 reps

Aprieta con tus rodillas una pelota o toalla enrollada. Mantén cada contracción 3-8 segundos.

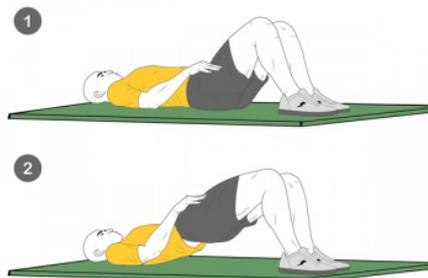
Abductores con miniband tumbado



10 reps

Colócate un cinturón o una banda elástica (según tu condición). Separa tus rodillas. Mantén cada contracción 3-8 segs.

Puente de gluteos



3 Series 10 reps

Cada vez que puedas, y como mínimo 5 veces al día, realiza este ejercicio desde la cama.

Andar con el andador



5 Series 60 seg

Ve dando paseos de 5 minutos, incidiendo en cada paso en elevar el dedo gordo y el empeine, y marcar el apoyo del talón.

Ejercicio terapéutico PRÓTESIS de RODILLA en casa (Fase 1) : COVID-19.

Extensión de rodilla por gravedad



5 Series 120 seg

Colócate una toalla enrollada debajo d pie y deja que tu pierna se estire (rodilla hacia suelo). Repítelo 4-6 veces/día.

Entrenamientos relacionados

[Ejercicio terapéutico PRÓTESIS de RODILLA en casa \(Fase 2\): COVID-19.](#)