

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

Tras una prótesis de rodilla, es MUY IMPORTANTE conocer y respetar las precauciones y contraindicaciones. Pregunta a tu cirujano y fisioterapeuta y haz lo que te digan, porque son ellos quienes saben lo que debes y no debes hacer. Siempre consúltalos antes de hacer cualquier ejercicio de rehabilitación. Aquí te proponemos algunos ejercicios. Pero es tu fisioterapeuta quien tiene que dosificarlos.

Andar con el andador



5 Series 60 seg

Es muy importante iniciar cada paso levantando el dedo gordo seguido del empeine, y marcando bien cada paso con el talón.

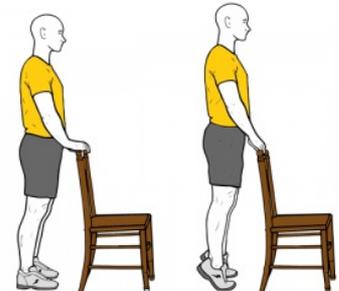
Flexión de cadera con andador



3 Series 10 reps

Camina 20 pasos (alternando ambas piernas), elevando las rodillas.

Elevación de talones de pie apoyado



3 Series 10 reps

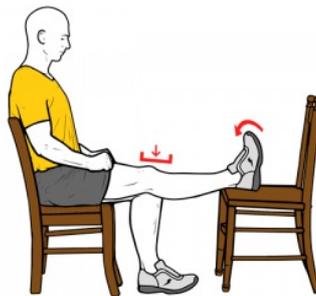
Isométrico cuádriceps sentado



10 reps

Realizar una contracción del cuádriceps. Mantenerla 3-8 seg.

Hiperextensión de rodilla apoyada en silla



10 reps

Mantén cada contracción 3-8 segundos.

Extensión de pierna sentado



3 Series 10 reps

Contracción isométrica de glúteos sentado



10 reps

Realizar una contracción del cuádriceps. Mantenerla 3-8 seg.

Aducción de cadera sentado con almohada



10 reps

Mantén cada contracción 3-8 segundos.

Contracción abductores sentado



10 reps

Utiliza un cinturón o goma elástica según tu nivel. Mantén cada contracción 3-8 segundos.

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

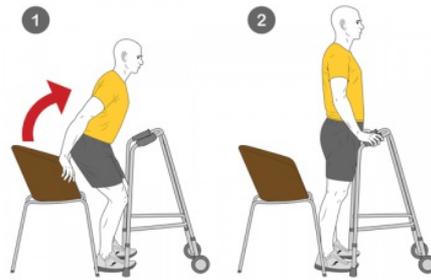
Flexión de rodilla autoasistida



10 reps

Dobla la rodilla el máx. que puedas. Ayúdate con la pierna sana. Mantén la posición de máx. flexión durante 6-10 seg.

Levantarse con ayuda de andador



10 reps

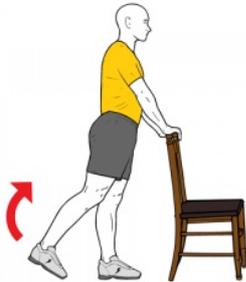
Ayúdate del reposabrazos de la silla para iniciar el movimiento. Una vez alcanzada la vertical, ayúdate del andador.

Abducción de cadera con apoyo en silla



3 Series 10 reps

Flexión de rodilla de pie con apoyo



3 Series 10 reps

Dobla la rodilla el máximo que puedas. Mantén 3-8 segundos la posición conseguida de máxima flexión de rodilla.

Entrenamientos relacionados

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