

EJERCICIO	TIEMPO	IMAGEN
<p></p> <p>- Calentamiento (acostada):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Llevar la rodilla a su abdomen (flexión de cadera). 2. Llevar la rodilla a su abdomen, mantener la posición y extenderla lo más arriba que pueda, como si tratara de tocar el techo. 3. Abrir y cerrar las piernas, primero una, enseguida la otra. 4. Punta- talón de pies, circunducciones de tobillo. 	<p>10- 12 repeticiones, 1 serie de todas. En el 3 punto de 10-12 de cada pierna. 1 min de descanso.</p>	
<p>1. Contracción de cuádriceps:</p> <p>Acostada con las piernas extendidas se colocará una pelota debajo de la rodilla, ejercerá presión sobre ella, llevándola hacia abajo. Mantendrá la contracción durante 12 segundos.</p>	<p>6 repeticiones, 3 series. 1 min de descanso.</p>	
<p>2. Puentes:</p> <p>Acostada con la espalda completamente pegada a la cama, flexionará las rodillas, colocará los pies a la altura de la cadera, manteniendo la vista hacia el techo, levantará las caderas del suelo hacia arriba, mantendrá la posición durante 8 segundos.</p>	<p>5 repeticiones, 2 series. 1 min de descanso.</p>	

3. Puentes con pelota:

Acostada con la espalda completamente pegada a la cama, flexionará las rodillas, colocará una pelota entre ambas rodillas presionándola y levantará las caderas del suelo hacia arriba, mantendrá la posición durante **8 segundos**.

5 repeticiones, 2 series.
1 min de descanso.



EJERCICIO

TIEMPO

IMAGEN

4. Círculos en el aire:

Acostada elevará la pierna entre 15 o 20 cm para dibujar círculos en el aire.

Realizar de 5- 6 círculos, 3 series
de cada pierna.
1 min de descanso.



5. Flexión activa de rodilla en prono:

Acostada boca abajo, flexionará una rodilla, se dará la indicación que intente llevar su talón al glúteo, al momento de realizar el movimiento se asistirá a la paciente para ejercer resistencia en su tobillo, lo mínima posible para que realice el movimiento, pero lo necesaria para que sienta la fuerza.

5 repeticiones, 3 series de cada
rodilla.
1 min de descanso.



6. Extensión activa de rodilla en sedestación:

Sentada con la espalda completamente pegada al respaldo de la silla llevar la pierna hacia el frente, se asistirá a la paciente para ejercer resistencia en su tobillo al momento de que extienda su rodilla.

10- 12 repeticiones, 3 series de cada rodilla.
1 min de descanso



7. Levantarse y sentarse de una silla:

La paciente se sentará cerca del borde delantero de una silla para pasar de sentada a de pie. Si se levanta de una silla, apoyarse de los reposabrazos, si se levanta de la cama o de una silla sin reposabrazos, apoyar las manos en sus piernas manteniendo la espalda recta o ligeramente arqueada hacia adelante mientras se pone de pie.

5- 8 repeticiones, 3 series.
1 min de descanso.



Semana 4 a semana 6 postquirúrgico

•MARCHA/ EQUILIBRIO:

1. En un espacio despejado se coloca una línea recta de cinta adhesiva a lo largo del suelo, asistiendo a la paciente se le pedirá que camine a lo largo de esta línea, colocando un pie detrás del otro de forma que los dedos toquen su talón. Primero caminara hacia adelante y después ira hacia atrás.
2. En un espacio despejado se colocarán obstáculos de tamaño pequeño de preferencia (vasos, cubetas, libros, cajas, etc.) se asistirá a la paciente para que apoye sus brazos extendidos en el cuidador, se le pedirá que camine esquivando los obstáculos levantando lo más que pueda sus piernas para no tirarlos, mantener lo vista al frente mientras realiza el circuito.

3. Se recomienda que la paciente realice una caminata al día de 20 a 30 minutos en el lugar de su preferencia con asistencia hasta que se sienta segura de deambular por su propia cuenta.