

REHABILITACIÓN POSTQUIRURGICA RODILLA (FASE 1)

Siempre partiremos de la base que la articulación de la rodilla tiene una articulación por encima (cadera) y otra por debajo (tobillo) que también habrá que trabajar porque se verán afectadas por la inmovilizaciones. Y a nivel general trabajaremos el resto de las estructuras de nuestro cuerpo como tren superior, core, pierna no intervenida...

1. Ejercicios tumbados boca arriba:

- 1.1 Extensión de rodilla, fuerza del tobillo hacia la toalla. 3series x 12repeticiones.



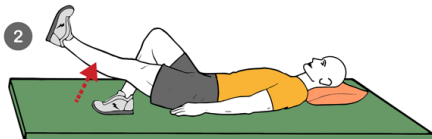
- 1.2. Flexión de rodilla, acercar el talón al glúteo hasta donde lleguemos. 3serx12rep



- 1.3. Contracción de cuádriceps y isquiosurales, hacer fuerza con la rodilla y el tobillo hacia abajo. 6ser x 30segundos

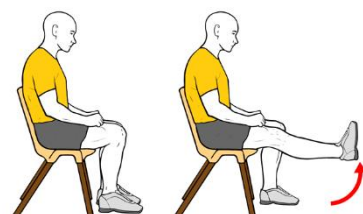


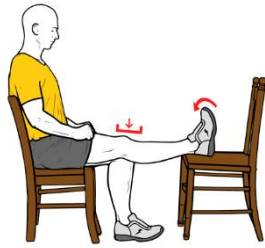
- 1.4. Elevación de la pierna. 6ser x 30 seg.



2. Ejercicios sentado:

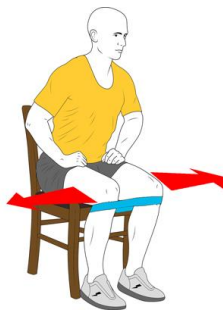
- 2.1. Extensión de pierna. 3ser x 12 rep.





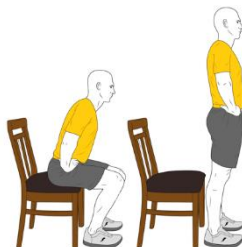
2.2. Contracciones isométricas. Fuerza de rodilla hacia abajo y dedos de los pies hacia la cadera. 6rep x 20seg.

2.3. Mantener chafado un cojín con las rodillas. 6 rep x 30seg.



2.4. Con una goma elástica o resistiendo con nuestros brazos realizaremos fuerza isométrica para la apertura de las rodillas. 6rep x 30seg.

2.5. Con la pierna operada por encima, esta hace fuerza hacia atrás y la sana resiste esta fuerza, contracción isométrica. 6 rep x 15seg.

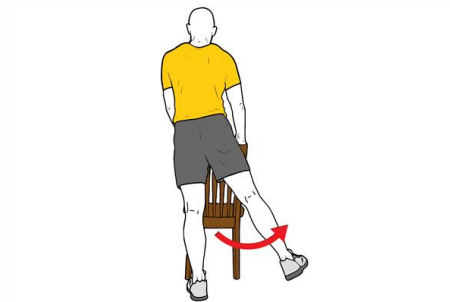
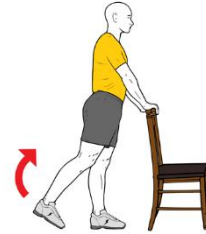


2.6. Haremos el gesto de estar sentado hacia ponernos de pie. 4 ser x 10rep.

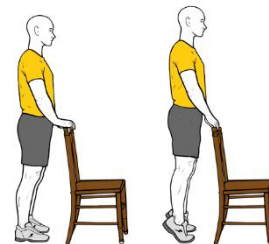
3. Ejercicios de pie (con control de carga y si hay aprobación del traumatólogo):

3.1. Flexión de rodilla buscando (sin dolor) la flexión máxima. 3ser x 12rep.

Este ejercicio también lo realizaremos flexionando la rodilla hacia anterior, llevando la rodilla hacia arriba. 3ser x 12rep.



3.2. Realizaremos aperturas de pierna lateralmente. 3ser x 12 rep.



3.3. De pie apoyados en una silla nos pondremos de puntillas. 3ser x 12 rep.

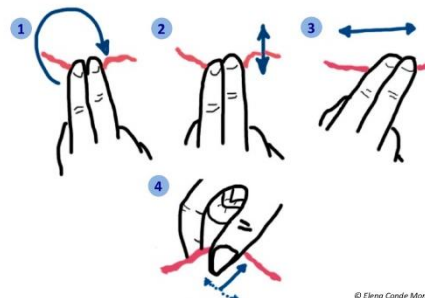
4. Cardio. Este punto irá consensuado con la evolución de la rehabilitación y la aprobación del cirujano pero la actividad que podemos realizar sería de menos carga a más carga de las siguientes actividades:

Caminar con muletas
Piscina
Bicicleta
Elíptica
Caminar sin muletas
Escaleras con muletas



5. Cicatriz.

Masajeremos con un aceite de rosa mosqueta o una crema neutra los alrededores de la cicatriz para evitar queloides y adherencias. No ha de ser doloroso.



© Elma Cande Montero

6. Como hemos comentado al inicio del documento no nos olvidaremos de trabajar el resto del cuerpo respetando la movilidad de nuestra rodilla. Así como la alimentación y el descanso.



7. Crioterapia. Aplicaremos hielo después de cada rehabilitación para bajar inflamación.

