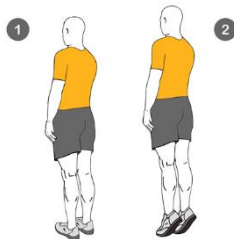
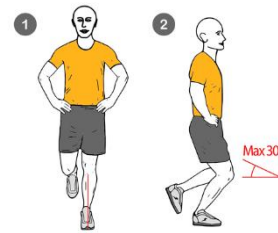


REHABILITACIÓN POSTQUIRURGICA RODILLA (FASE 2)

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...

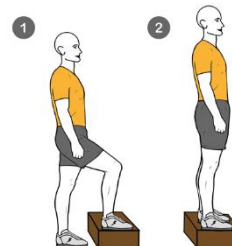
1. Ejercicios activos de pie:

- 1.1 De pie realizaremos flexiones de unos 30 grados de manera lenta la pata coja, si nos falta confianza podemos cogernos con los brazos a una silla, espaldera.. 3ser x 8rep.



- 1.2. Elevación sobre las puntas de los pies, para hacer un trabajo de gemelos. 3serx12rep

- 1.3. Subir 1 escalón y bajarlo de espaldas. La no operada sube primera. 6ser x 30segundos



- 1.4. Bajar 1 escalón y subirlo de espaldas. La operada baja primera. 6ser x 30 seg.

2. Ejercicios activos de cardio:



2.1. Bicicleta estatica. Entre 15 y 30 minutos.

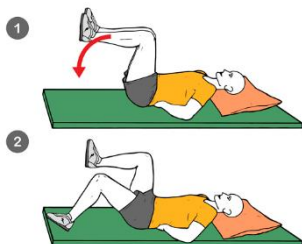
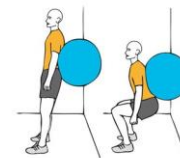
2.2. Caminar en circuitos variantes donde haya diferentes direcciones y superficies. Montaña suave. Entre 15 y 30 minutos.



En esta fase habría que valorar la opción de la elíptica y la piscina (ejercicios en pequeña o nadar en la grande).

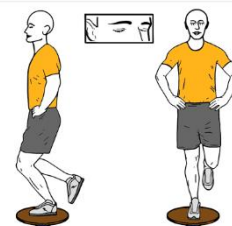
3. Ejercicios de fuerza

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

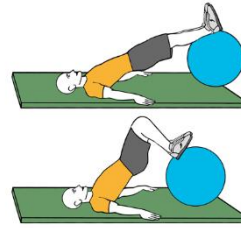


3.2. Realizaremos elevaciones de pies y bajada de una de ella primero y luego la otra pierna lateralmente. Podemos poner una resistencia con goma elástica o un lastre de hasta de 2kg. 3ser x 6 rep (cada pierna).

3.3. De pie sobre la pierna operada apoyados en una plataforma inestable (bosu, cojín, pelota pinchada...). 3ser x 20seg.



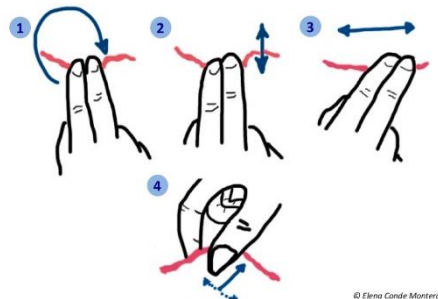
- 3.4. Sobre un fitball el apoyando los talones, elevamos la cadera y realizamos flexión de rodillas y volvemos. 3rep x 12 rep.



- 3.5. Si tenemos acceso a máquinas de gimnasio podemos hacer trabajo de fuerza con pocas cargas de inicio en el que trabajemos de manera bilateral (las dos piernas) y por grupos musculares (cuádriceps, isquiosurales y gemelos). Dando prioridad a ejercicios en cadena cinética abierta (es decir la planta del pie no contacta con ninguna superficie).

4. 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.



© Elena Conde Montero

5. 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.



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

