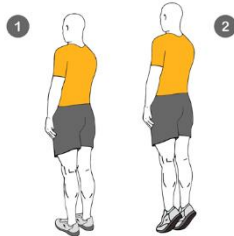
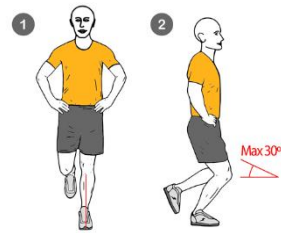


REHABILITACIÓN POSTQUIRURGICA RODILLA (FASE 3)

En esta fase ya podemos realizar la gran mayoría de AVD (actividades de la vida diaria) sin actividad física de alta intensidad pero si algún gesto adaptado a nuestro deporte o actividad laboral.

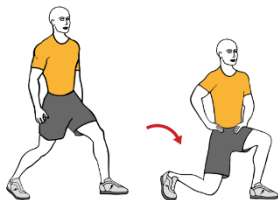
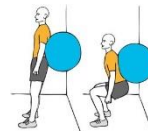
1. Ejercicios activos de pie:

- 1.1 De pie realizaremos flexiones de unos 30 grados de manera lenta la pata coja. 3ser x 8rep.



- 1.2. Elevación sobre las puntas de los pies, para hacer un trabajo de gemelos. 3ser x 12rep.

- 1.3. Con un fitball en la espalda presionado contra la pared realizaremos sentadillas buscando los 90º de flexión de rodilla. 3 ser x 10 rep.



- 1.4. Lunge o zancada anterior (foto), pero también realizaremos la zancada lateral (las dos piernas) y posterior. 2ser. x 10rep cada pierna y gesto.

2. Ejercicios activos de cardio:

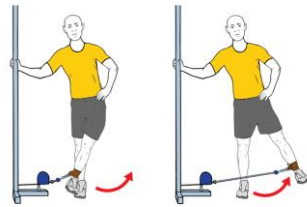
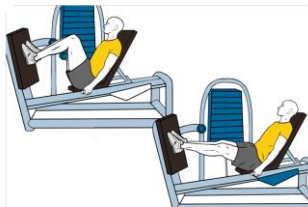
2.1. Bicicleta estática, elíptica o caminar rápido (son cojera) en cinta. Entre 20 y 30 minutos. Podemos introducir cambios de resistencias y/o ritmos. Trabajo en piscina de cualquier tipo.



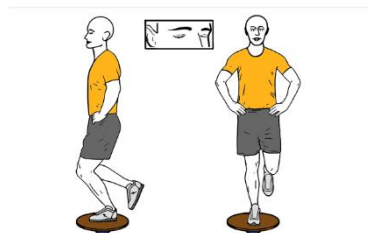
2.2. Caminar en circuitos variantes donde haya diferentes direcciones y superficies, en la foto sería el circuito más sencillo. Montaña, playa o superficies no planas sería ideal. Entre 15 y 30 minutos.

3. Ejercicios de fuerza

3.1. Trabajo de pesas en cadena cinética cerrada (planta del pie apoyada) y con cargas progresivas. 3ser x 10 rep de cuádriceps, aductores, glúteos, isquiosurales y gemelos.

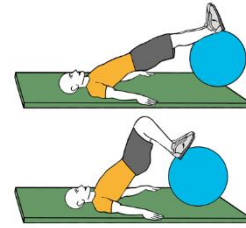


El trabajo se realizará inicialmente bilateral y con menos carga de manera unilateral. En cadena cinética abierta (sin la planta del pie apoyada) podemos realizar todo tipo de ejercicios y con cargas más elevadas.



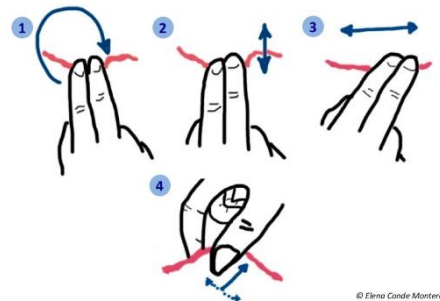
3.2. De pie sobre la pierna operada apoyados en una plataforma inestable (bosu, cojín, pelota pinchada...). 3ser x 20seg.

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



4. Introducción al gesto deportivo o laboral. Trabajo de técnica individual sin cambios de ritmo ni dirección, ni saltos de gestos deportivos. Así como un tiro en baloncesto, un golpeo de pelota en tenis, pase pelota en fútbol...

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.



6. 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.