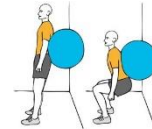


REHABILITACIÓN POSTQUIRURGICA RODILLA (FASE 4)

En esta fase ya podemos realizar todos los gestos de AVD (actividades de la vida diaria), ya estamos seguramente con el alta y empezamos el return to play (readaptación deportiva/laboral).

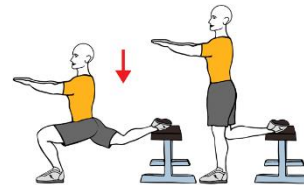
1. Ejercicios activos de pie:

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



1.2. Sentadillas. Espalda semi recta y lo que baja es el glúteo en dirección al suelo. Sin inclinarse hacia anterior. 3ser x 12 rep.

1.3. Lunge o zancada anterior (foto), . 2ser. x 10rep cada pierna y gesto.



1.4. Saltitos sobre una pierna durante 20-30 segundos dibujando una cruz con los saltos. 4 series.

2. Ejercicios activos de cardio:

2.1. Bicicleta estática, elíptica o caminar sin problema. Entre 20 y 30 minutos. Podemos introducir cambios de resistencias y/o ritmos.

2.2. Introducción al correr.

Día 1: (4 minutos andando + 1 corriendo) x 4 series

Día 2: (3 minutos andando + 2 corriendo) x 4 series

Día 3: (2 minutos andando + 3 corriendo) x 4 series

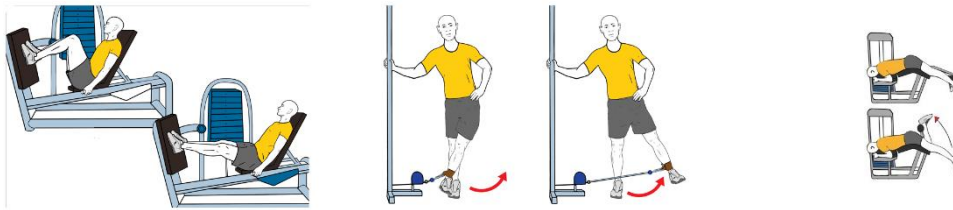
Día 4: (1 minutos andando + 4 corriendo) x 4 series

...

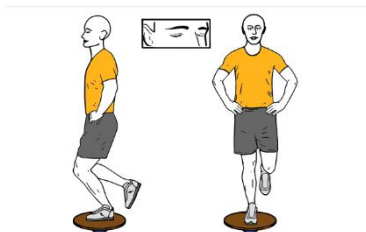
Ir aumentando cargas.

3. Ejercicios de fuerza (no se dejará).

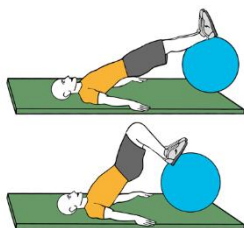
3.1. Trabajo de pesas en cadena cinética cerrada (planta del pie apoyada) y con cargas progresivas. 3ser x 10 rep de cuádriceps, aductores, glúteos, isquiosurales y gemelos.



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.



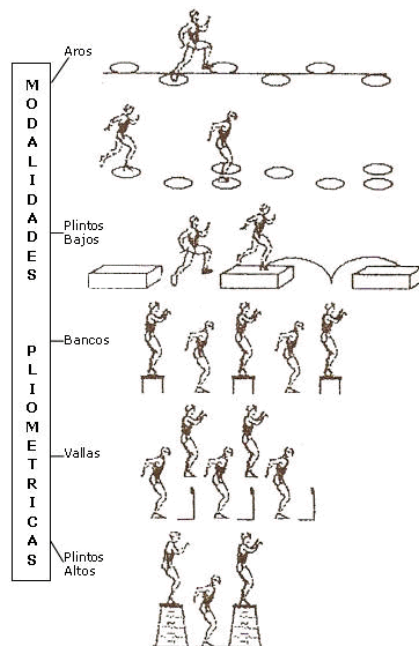
3.2. De pie sobre la pierna operada apoyados en una plataforma inestable (bosu, cojín, pelota pinchada...). 3ser x 20seg.



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

4. Modalidad de pliometricos progresivos.

La evolución será moderada con iremos evolucionando hacia la altura del salto y los cambios de dirección.



5. Gesto deportivo o laboral. Trabajo de técnica individual sin oposición pero que haya que correr, saltar, pasar, tirar, chutar...de manera progresiva. Realizar los cuatro puntos anteriores adaptados al deporte o actividad que realizo.

6. No nos olvidaremos de trabajar el resto del cuerpo. Así como la alimentación y el descanso.

