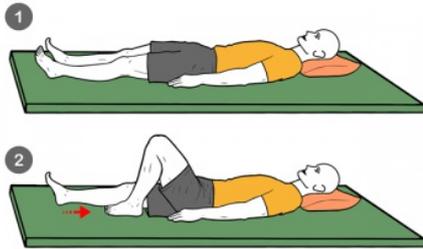


ARTROSIS RODILLA

EJS BÁSICOS MOVILIDAD Y REFUERZO MUSCULAR CUÁDRICEPS/ISQUIOTIBIALES

Flexión activa de rodilla



15 reps

Deslizar el pie flexionando la rodilla hasta el máximo posible, sin dolor. Volver lentamente a la posición inicial.

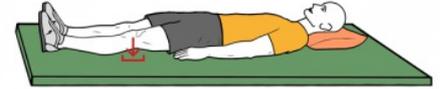
Extensión de rodilla por gravedad



30 reps

Sin notar dolor, puede estirar pero no doler. Si duele, suprimir.

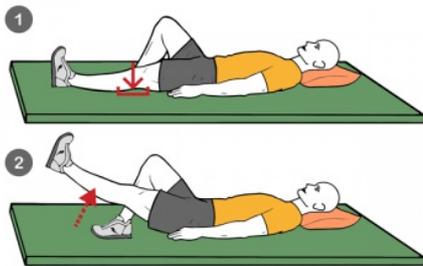
Contracción isométrica de cuádriceps



10 reps

Apretar la rodilla contra el suelo (puede haber una toalla doblada), aguantar 5 segundos y relajar.

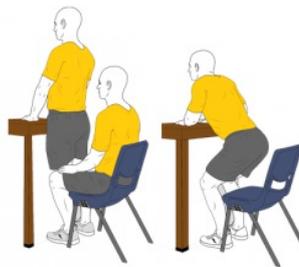
Elevación de una pierna en extensión



10 reps

Estirar al máximo la rodilla y elevar la pierna recta del suelo unos 30 cm. Aguantar 5 segundos y volver lentamente.

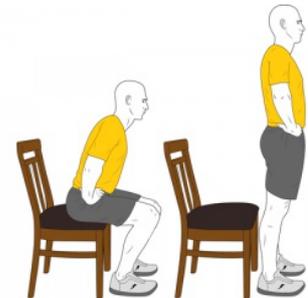
Levantarse de la silla con apoyo



10 reps

Incorporarse de la silla, apoyando algo de peso en los brazos sobre una mesa. Levantarse del todo (rodilla ext) y volver

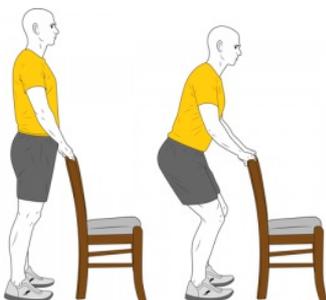
Levantarse desde sentado



10 reps

Igual que el ej anterior, pero apoyándose en la cintura para levantarse. Extender del todo las rodillas y volver lento.

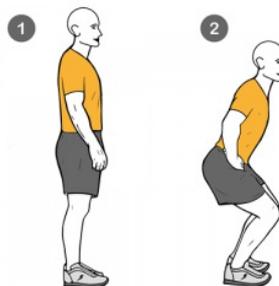
Media sentadilla con apoyo



10 reps

Apoyado en una silla, hacer sentadilla hasta unos 45° de flexión de rodilla y volver a la extensión total.

Media sentadilla con ayuda



10 reps

Igual que el ejercicio anterior, pero en lugar de apoyarse en una silla, hay que hacerlo en la cintura,