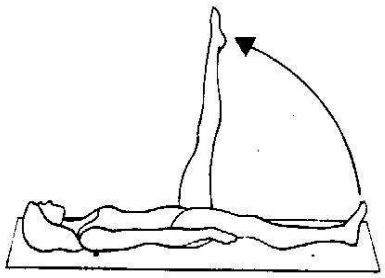
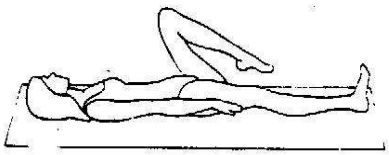
RODILLAS

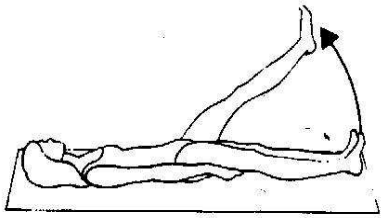
RODILLAS (Artrosis, principalmente)



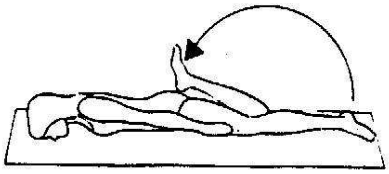
1er Ejercicio
Estando el paciente acostado sobre el dorso (sobre la espalda)
Elevar *lentamente* la extremidad inferior, con la rodilla completamente extendida, si es posible hasta la vertical (ángulo recto). Mantenerla en esta posición durante 5 ó 10 segundos, para bajarla *lentamente* hasta la posición inicial. Este ejercicio se realizará alternativamente, con 10 a 30 movimientos con cada extremidad.
En unas ocasiones, al realizar este ejercicio, el pie debe permanecer en ángulo recto con lo cual la musculatura del cuadriceps (parte anterior del muslo, es la que se robustece, rehabilita), mientras que en otras ocasiones, es aconsejable realizar el mismo ejercicio pero con los dedos dirigidos hacia afuera, con lo cual es la musculatura de la parte interna del muslo (aductores) la que se (robustece) rehabilita. Son aconsejables ambos ejercicios alternativamente con lo cual y se facilita extraordinariamente la deambulación y el subir y bajar escaleras, o calles que hagan pendiente.



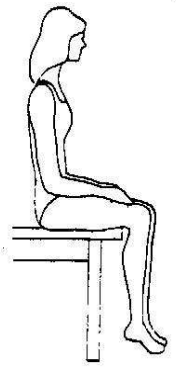
2º Ejercicio
En la posición inicial del paciente, acostado sobre el dorso, flexionar la rodilla todo lo que le sea posible intentando llegar a tocar con el muslo el abdomen.



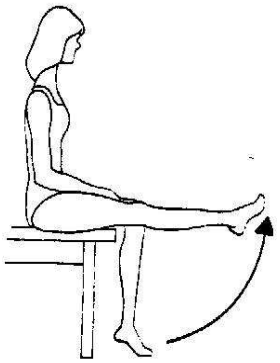
En esta posición extender la rodilla y pierna todo lo que sea posible, para descenderla lentamente, hasta el plano del suelo o de la cama.



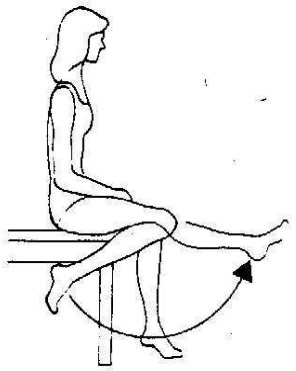
3er Ejercicio
Permaneciendo el paciente acostado sobre el dorso, flexionar la rodilla, intentando llegar a contactar



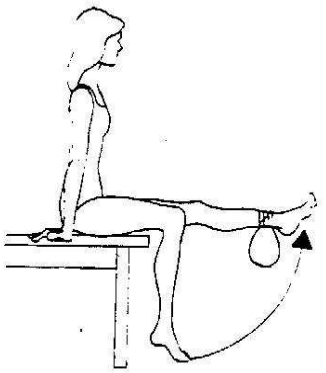
4º Ejercicio
Con el paciente sentado en una mesa y con las piernas colgando



1. Elevar alternativamente la pierna, extendiéndola lo máximo posible, sin mover el muslo y la rodilla.



2. Descender la extremidad inferior que estaba en extensión hasta la vertical, y seguidamente flexionarla todo lo que sea posible



Este mismo ejercicio de extensión y flexión de la rodilla se puede reforzar colocando en el pie un peso que progresivamente se irá aumentando de 1 a 5 Kg.

OBSERVACIONES.