



Programa de ejercicios en el hogar para pacientes que se sometieron a un reemplazo total de rodilla – Fase I

(Total Knee Replacement Home Exercise Program – Phase I)

Aplíquese hielo en el área de la incisión durante 20 a 30 minutos después del ejercicio a fin de aliviar las molestias. No utilice una almohadilla de calentamiento sin la aprobación de su cirujano.

1. Ejercicios de respiración

Puede hacer este ejercicio mientras está sentado o acostado. **Acción:** Coloque las manos directamente debajo de la “V” que forman sus costillas. Respire profundamente a través de la nariz. Mantenga relajados el cuello y los hombros. Debe sentir cómo su estómago se expande contra sus manos. Exhale lentamente a través de la boca con los labios apretados; debe sentir que su estómago se mueve hacia adentro conforme exhala

Haga _____ repeticiones _____ veces al día.



2. Extensión de la rodilla colgante

Acuéstese sobre su espalda. Colóquese una toalla enrollada debajo del talón. Enderece la rodilla. Mantenga esta posición inicialmente durante 1 a 2 minutos. Aumente el tiempo progresivamente hasta 15 minutos.

Haga _____ repeticiones _____ veces al día.



3. Ejercicios para los glúteos

Puede hacer este ejercicio mientras está sentado o parado. **Acción:** Apriete los glúteos entre sí y manténgalos en esta posición por cinco segundos. Relájese y repita el ejercicio.

Haga _____ repeticiones _____ veces al día.



4. Ejercicios para el cuadriceps

Acción: Mientras se encuentre acostado, tense los músculos de la región superior de los muslos y manténgalos en esta posición por cinco segundos. Relájese y repita el ejercicio.



Continúa

5. Bombeo del tobillo

Puede hacer este ejercicio mientras está sentado o acostado.

Acción: Apunte el pie hacia arriba y luego hacia abajo, tanto como sea posible.

Haga _____ repeticiones _____ veces al día.

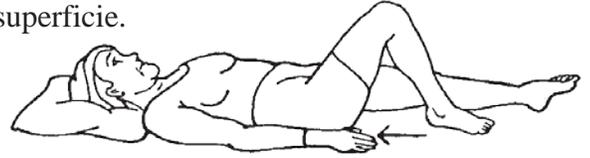


6. Deslizamientos de talón

Acción: Mientras se encuentre acostado, lentamente doble la rodilla, deslizándolo el talón hacia los glúteos. No levante el talón de la superficie.

Lentamente regrese a la posición inicial. (Para hacer este ejercicio es posible que requiera la ayuda de otra persona.)

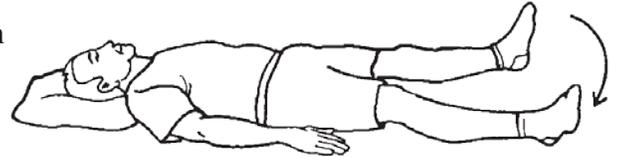
Haga _____ repeticiones _____ veces al día.



7. Abducción de la cadera en posición supina

Acción: Acuéstese. Mantenga las rodillas rectas y los dedos de los pies apuntados hacia el techo. Deslice la pierna de la cirugía hacia afuera tanto como pueda y regrese a la posición inicial. (Para hacer este ejercicio es posible que requiera la ayuda de otra persona.)

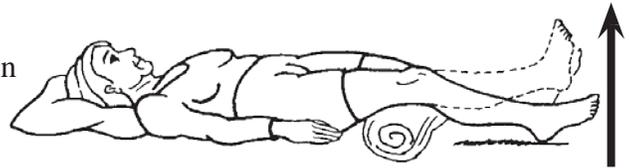
Haga _____ repeticiones _____ veces al día.



8. Extensión terminal de la rodilla

Acción: Acuéstese. Mantenga las rodillas rectas y los dedos de los pies apuntados hacia el techo. Deslice la pierna de la cirugía hacia afuera tanto como pueda y regrese a la posición inicial. (Para hacer este ejercicio es posible que requiera la ayuda de otra persona.)

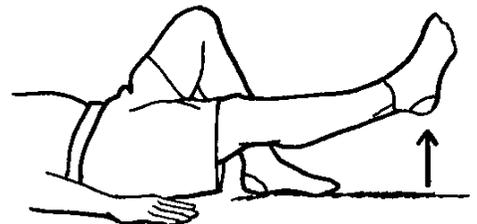
Haga _____ repeticiones _____ veces al día.



9. Elevación de la pierna recta

Acción: Mientras se encuentre acostado, tense los músculos de la región superior de los muslos. Lentamente levante la pierna manteniéndola recta. Mantenga tensionados los músculos del muslo y la pierna recta mientras la baja lentamente.

Haga _____ repeticiones _____ veces al día.

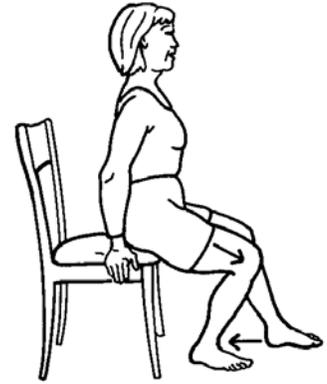


Continúa

10. Flexión de la rodilla mientras está sentado

Acción: Mientras está sentado, cruce las piernas a nivel de los tobillos con la pierna sana enfrente. Empuje suavemente hacia atrás la pierna de la cirugía con la pierna de adelante hasta que sienta un estirón. Relájese. Cruce otra vez las piernas a nivel de los tobillos. Levante la pierna de la cirugía con la pierna sana hasta enderezar la primera.

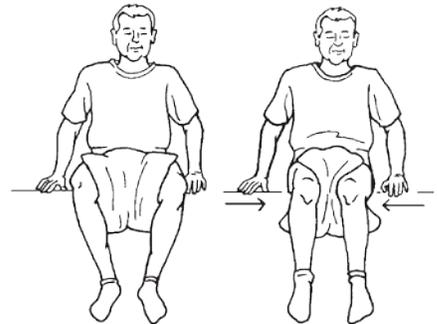
Haga _____ repeticiones _____ veces al día.



11. Ejercicios de aducción

Acción: Mientras está sentado, apriete una toalla enrollada, almohada o pelota “suave” entre las rodillas para tensionar los músculos de la región interna de los muslos. Mantenga esta posición durante cinco segundos y relájese.

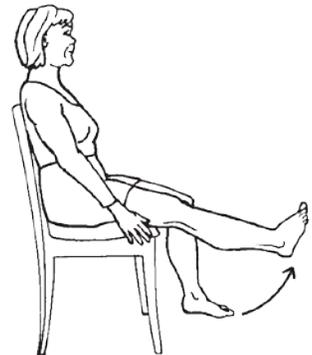
Haga _____ repeticiones _____ veces al día.



12. Knee extension

Acción: Mientras se encuentre sentado, levante lentamente el pie conforme endereza la rodilla. Mantenga estirada la rodilla por cinco segundos y luego regrésela a la posición inicial.

Haga _____ repeticiones _____ veces al día.



13. Flexiones en posición sentada

Siéntese frente a una silla que tenga soportes para los brazos. Coloque las manos en los soportes para los brazos y dóblese hacia adelante desde las caderas. Empuje con sus brazos y levante el peso de su cuerpo a media distancia de la posición parada. Sus pies deben permanecer plantados en el suelo. No permita que su columna se doble hacia adelante. Mantenga el pecho levantado. Cuente hasta tres en esa posición. Lentamente baje el cuerpo hasta la posición inicial usando los brazos.

Haga _____ repeticiones _____ veces al día.

