



3. Párese con ambas piernas, apóyese con las manos y agáchese progresivamente forzando las rodillas a doblar. Trate de doblar cada vez más las rodillas.

Repetir el ejercicio 25 veces. Tres veces al día.



4. Realice ejercicios tipo bicicleta, acostado boca arriba con las piernas levantadas en el aire. Puede realizar también ejercicios en bicicleta estática, colocando inicialmente la silla lo más alto posible, bajándola progresivamente a medida que la flexión mejore. Repetir el ejercicio 25 veces. Tres veces al día.



5. Colocación de Frio local con compresas frías de Gel o Bolsa de Hielo durante 15 minutos tres o cuatro veces durante el día.



6. Mantener el pie elevado para disminuir el dolor e inflamación.



7. En caso de fiebre constante y dolor excesivo comunicarse por WhatsApp.

Rehabilitación Postoperatorio Artroscopia de Rodilla

Dr. Jaime Sierra Poveda

www.ortotraumacrsierra.com

Instrucciones Generales

La recuperación del movimiento de la rodilla depende de su motivación y perseverancia. El dolor es normal y transitorio y entre más lo tolere más rápido recuperará su movilidad normal. Siga la rutina de ejercicios recomendados. Aumente gradualmente la frecuencia de los ejercicios. Al principio usted puede requerir ayuda, pero rápidamente será capaz de realizarlos por usted mismo. Es recomendable establecer el patrón de ejercicio con la pierna buena para después continuar con la pierna operada.

Repetir cada ejercicio 25 veces. Tres veces al día.



1. Ejercicio para El Cuádriceps

Acostado con las rodillas estiradas. Apriete el muslo sin mover las piernas (Pídale a otra persona que coloque su mano debajo de su rodilla y presione la parte de atrás de la rodilla contra la mano como aplastándola). Relaje la presión y manténgala aproximadamente 5 segundos cada vez. Repita el ejercicio 25 veces/ 3 veces al día.



2. Levantamiento de la pierna estirada

Acuéstese boca arriba con la rodilla estirada. Apoyando los brazos sobre los bordes de la cama, levante la pierna 30 cms. manteniendo la rodilla estirada. Baje lentamente la pierna sin doblar la rodilla. Repita el ejercicio 25 veces y realícelo 3 veces al día.

Ejercicios para recuperar movilidad



A. Inmediatamente después de la cirugía

1. Mantenga el muslo elevado con las manos, inmediatamente por encima de la rodilla. Relaje los músculos y deje que el peso de la pierna doble la rodilla hasta su posición inicial. Repita el ejercicio 25 veces para que la rodilla se doble cada vez más.



2. Siéntese en el borde de la cama o silla con una almohada por debajo de la rodilla y deje las piernas colgar. Estire la pierna enferma usando el pie de la pierna sana si es necesario; déjelo caer por gravedad y presione la pierna hacia atrás con el pie sano por delante del tobillo. Repita el ejercicio 25 veces y realícelo 3 veces al día.

B. Recuperación del movimiento (después de los 7 días)

1. Siéntese en una cama alta o banca, deje la pierna colgada como un mínimo o ningún soporte y flexione activamente la rodilla lo más atrás que pueda. Use el pie sano para ayudarse haciendo presión hacia atrás sobre el tobillo



2. De pie, con la rodilla operada doblada, lleve lentamente la pierna hacia las nalgas, sienta como se estira la parte delantera de la pierna. Mantenga esta posición durante 5 segundos. Repita 25 veces / 3 veces al día.

