Ejercicios de rodilla

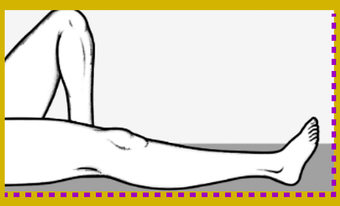
Elaboró: LTF. Itzel Viridiana Moreno Delgado

La información y las recomendaciones que encontrará a continuación, le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función de la rodilla.
Indicaciones:

- Hacerlos en una superficie semirrígida.
- Aplicar calor local durante 15 minutos, antes de realizarlos.
- Deben realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de diez a 15.
- No deben desencadenar dolor al ejecutarlos.

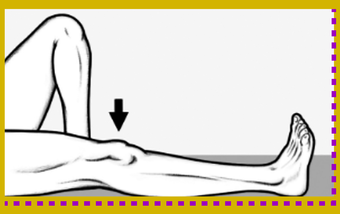
1a

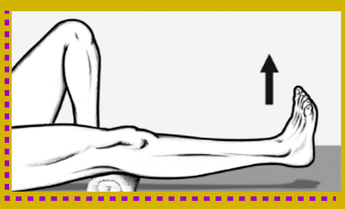
La pierna extendida. El cuerpo debe estar extendido y relajado.



1b

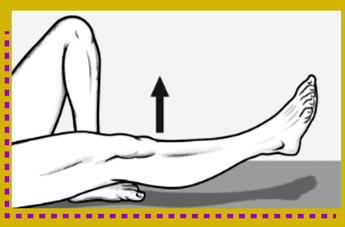
El tobillo mirando hacia arriba, apriete fuerte la rodilla durante cinco segundos.





2

Con una toalla enrollada debajo de la rodilla, estire la pierna y manténgala así durante cinco segundos.

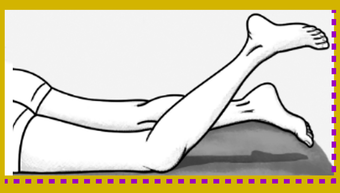


3

Levante la pierna con la rodilla extendida hasta 45 grados del suelo y manténgala así durante cinco segundos.

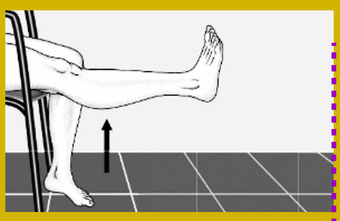
4

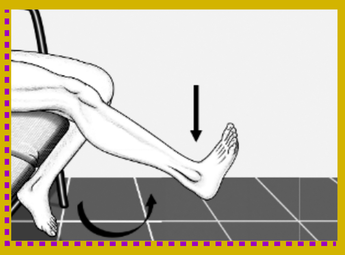
Boca abajo, doble la rodilla y manténgala así durante cinco segundos.



5

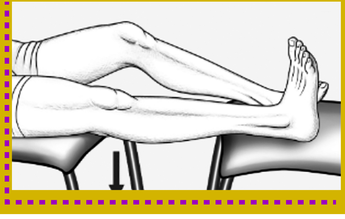
Estire la pierna hasta alinearla con la cadera y manténgala así durante cinco segundos.





6

Las piernas deben estar colgando, sin tocar el suelo. Extender la rodilla y mantenerla así durante cinco segundos.



7

Empujar la rodilla hacia el suelo hasta la extensión completa y mantenerla así durante cinco segundos.

GOBIERNO DE MÉXICO
SALUD
SECRETARÍA DE SALUD
SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA