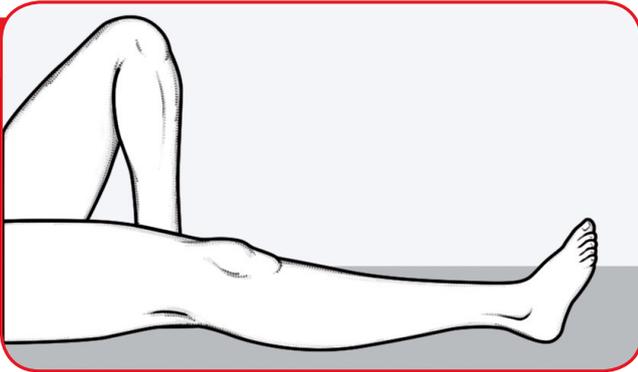


La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función de la rodilla. Lea con atención y siga las instrucciones.

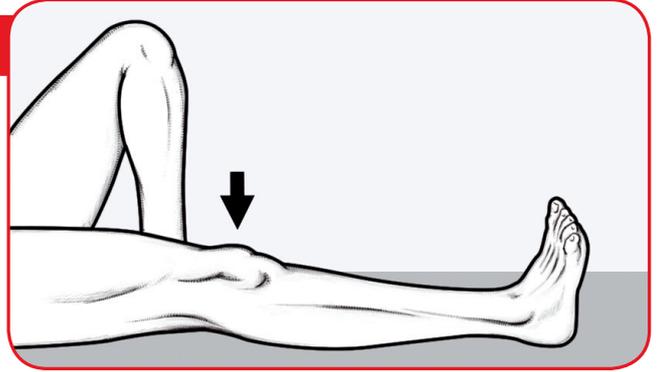
- Haga los ejercicios en una superficie dura o semirrígida (por ejemplo, en una alfombra).
- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de 10-15 repeticiones hasta un máximo de 30.
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.

1A



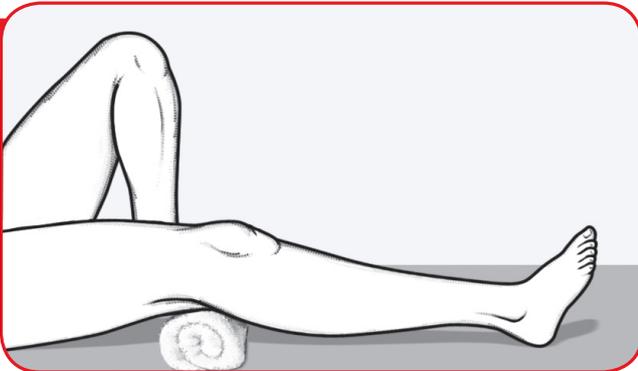
La pierna extendida.  
El cuerpo debe estar extendido y relajado.

1B



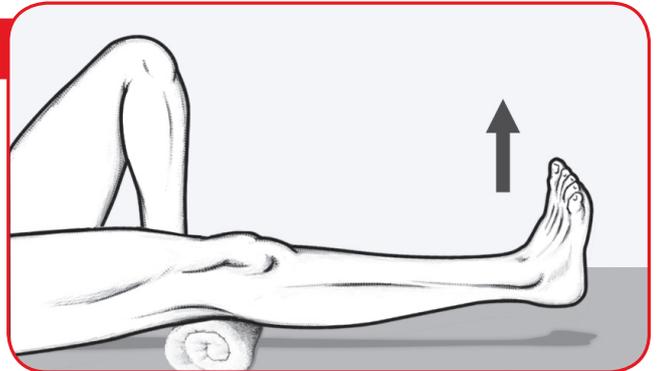
Con la pierna extendida y el tobillo mirando hacia arriba, apriete fuerte la rodilla durante 5 segundos. Repítalo 10-15 veces.

2A

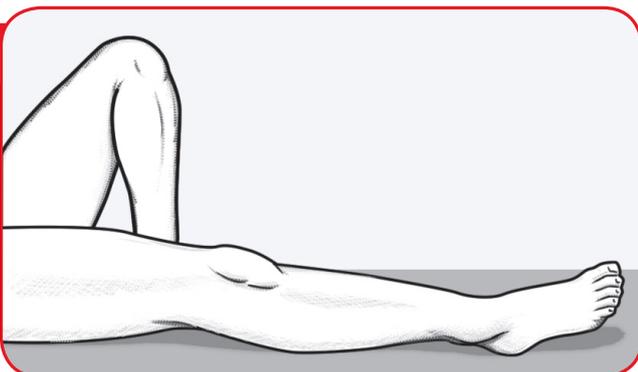


Con una toalla enrollada debajo de la rodilla, estire la pierna y manténgala así durante 5 segundos. Repítalo 10-15 veces.

2B

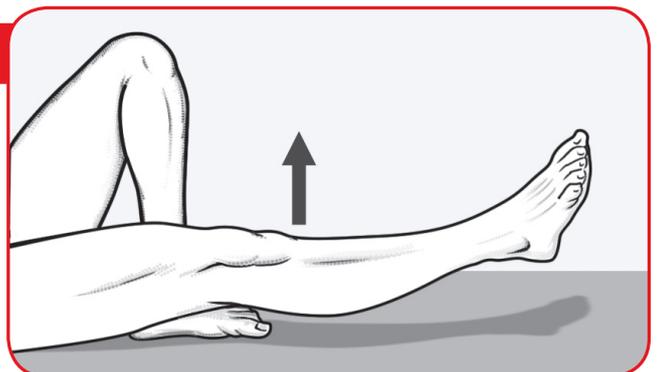


3A

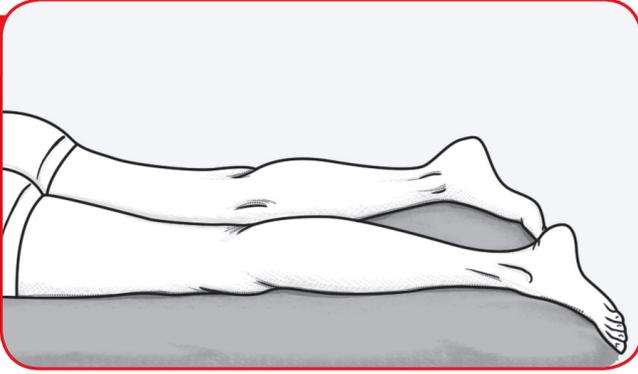


Levante la pierna con la rodilla extendida hasta 45 grados del suelo, y manténgala así durante 5 segundos. Repítalo 10-15 veces.

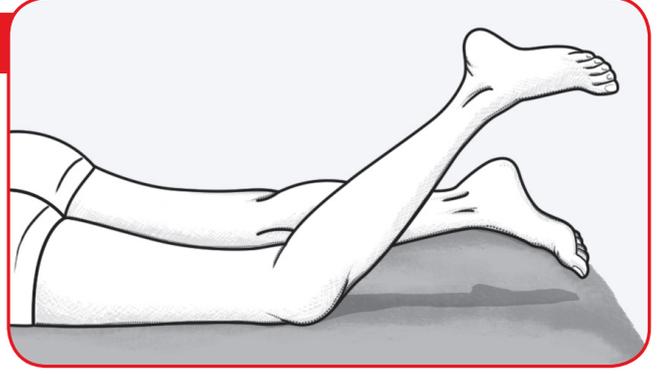
3B



4A

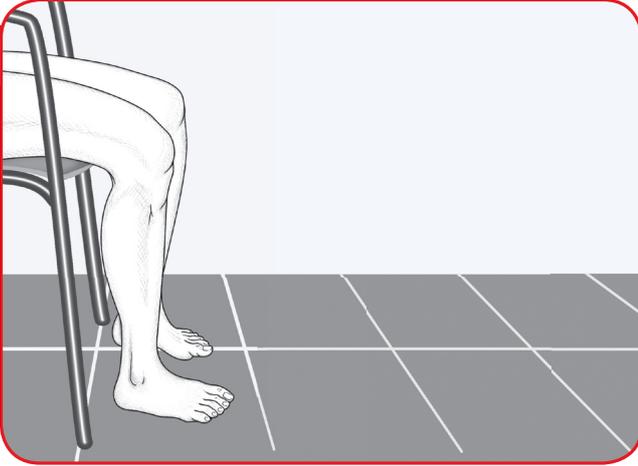


4B

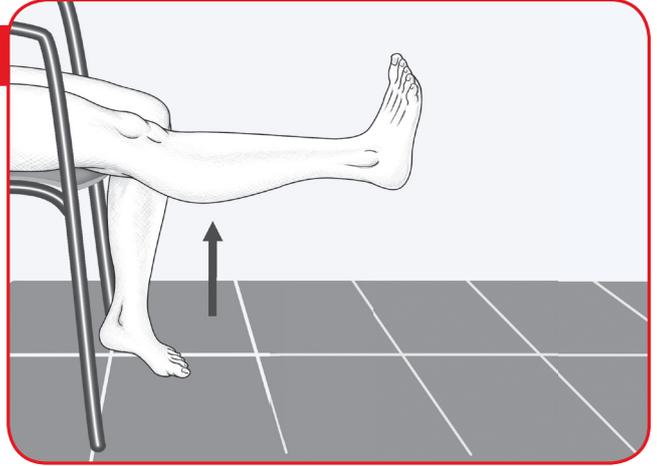


Tumbado boca abajo, doble la rodilla y manténgala así durante 5 segundos. Repítalo 10-15 veces. Puede añadir 1-2 kg en el tobillo.

5A

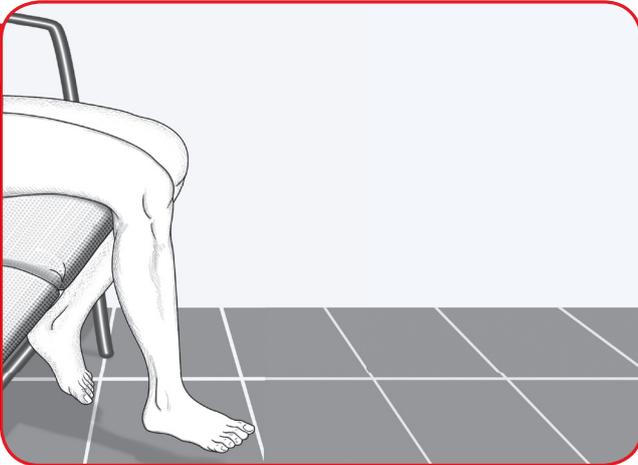


5B

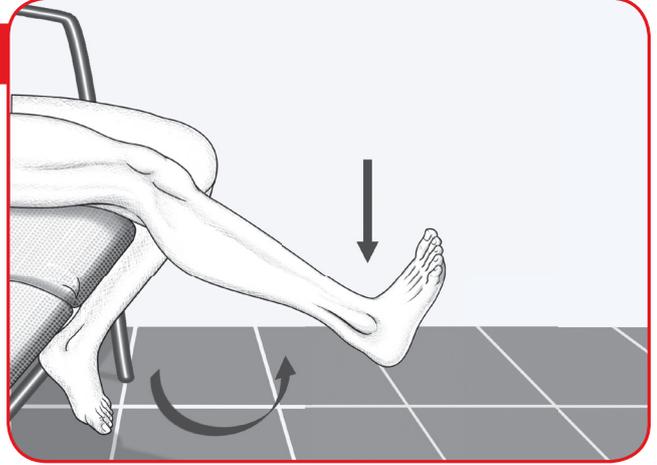


Estire la pierna hasta alinearla con la cadera, y manténgala así durante 5 segundos. Repítalo 10-15 veces.

6A

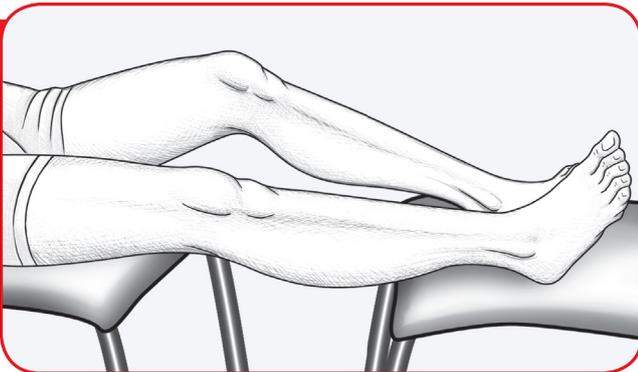


6B

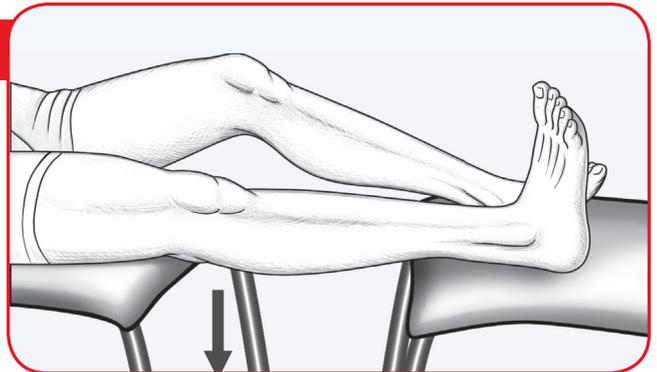


Las piernas deben estar colgando, sin tocar el suelo. Extender la rodilla y mantenerla así durante 5 segundos. Repítalo 10-15 veces. Puede añadir 1-2 kg en el tobillo.

7A



7B



Empujar la rodilla hacia el suelo hasta la extensión completa, y mantenerla así durante 5 segundos. Repetirlo 10-15 veces.