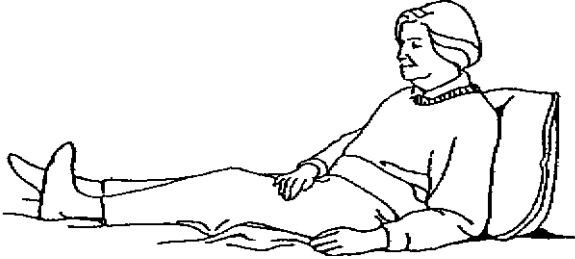


**Programa de ejercicios para la cirugía de reemplazo total de rodilla**  
**Debe realizar 20 repeticiones de cada uno de los ejercicios**

**1. Flexiones de tobillos**

Suavemente, apunte con los dedos de los pies hacia su nariz y luego bájelos hacia la superficie. Ejercite los dos tobillos al mismo tiempo o alterne los pies. Realice los ejercicios lentamente.



**2. Ejercicios para los cuádriceps**

Lentamente, tense los músculos del muslo, empujando las rodillas hacia la superficie. Mantenga durante 3 a 5 segundos.



*Nota del preparador:* Observe y sienta el músculo que debe contraer sobre la rodilla.

**3. Ejercicios para glúteos**

Apriete los glúteos lo más posible. Mantenga durante 3 a 5 segundos.



**4. Abducción y Aducción**

Desplace la pierna hacia el costado. Las rótulas deben apuntar hacia el techo. Junte cuidadosamente las piernas. Puede realizar el ejercicio con las dos piernas al mismo tiempo.



*Nota del preparador:* Realice el ejercicio lentamente, mantenga durante 5 segundos al separar y 5 segundos al juntar las piernas.

**5. Desplazamiento de talón**

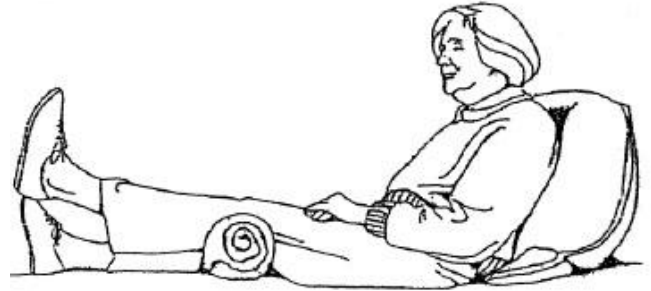
Doble la rodilla y lleve el talón hacia sus nalgas.



*Nota del preparador:* El paciente debe levantar activamente el tobillo. Una vez que alcanza la flexión máxima del tobillo, puede lograr una flexión mayor si tira el pie con Theraband.

**6. Ejercicios de cuádriceps cortos y arqueados**

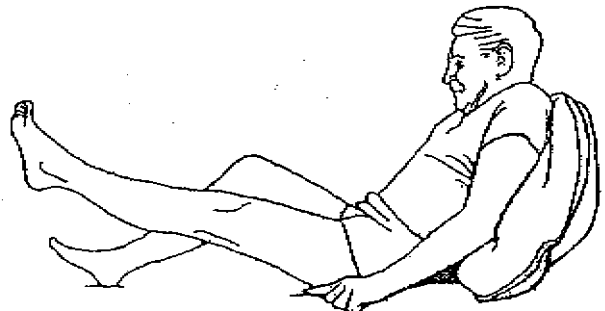
Coloque una lata grande o una toalla enrollada (de 8 pulgadas de diámetro aproximadamente) debajo de la pierna. Estire la pierna y la rodilla. Mantenga esa posición durante 3 a 5 segundos.



*Nota del preparador:* Trate de lograr la extensión total (estiramiento) de la rodilla. Puede ayudarse con una banda de goma si es necesario.

**7. Elevaciones con la pierna estirada**

Doble la rodilla buena, con el talón seguro en la superficie. Mantenga la pierna afectada lo más estirada posible y apriete los músculos de la parte superior del muslo. Lentamente, eleve la pierna 10 pulgadas por sobre la superficie y mantenga esa posición durante 3 a 5 segundos. Baje la pierna y manténgala apretada durante 3 a 5 segundos más y relaje.

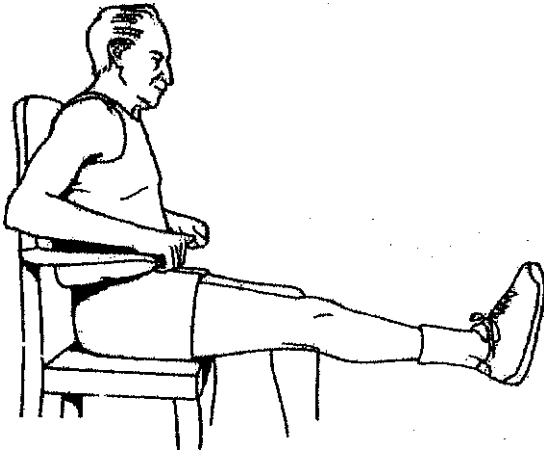


*Nota del preparador:* Asegúrese de mantener la pierna estirada en todo momento y que la rodilla no se doble al elevarla. Hágalo lentamente. Puede ayudarse con una banda de goma si es necesario.

**Programa de ejercicios para la cirugía de reemplazo total de rodilla**  
**Debe realizar 20 repeticiones de cada uno de los ejercicios (HÁGALOS LENTAMENTE)**

**8. Extensión de la rodilla y ejercicios de cuádriceps largos y arqueados**

Estire lentamente la pierna operada y trate de mantener esta posición durante 3 a 5 segundos.



*Nota del preparador:* Inste al paciente a estirar totalmente la rodilla.

**9. Flexión de rodilla en posición sentada**

Con los pies en el piso, desplace el pie de la pierna operada hacia atrás, doblando la rodilla. Mantenga durante 3 a 5 segundos.

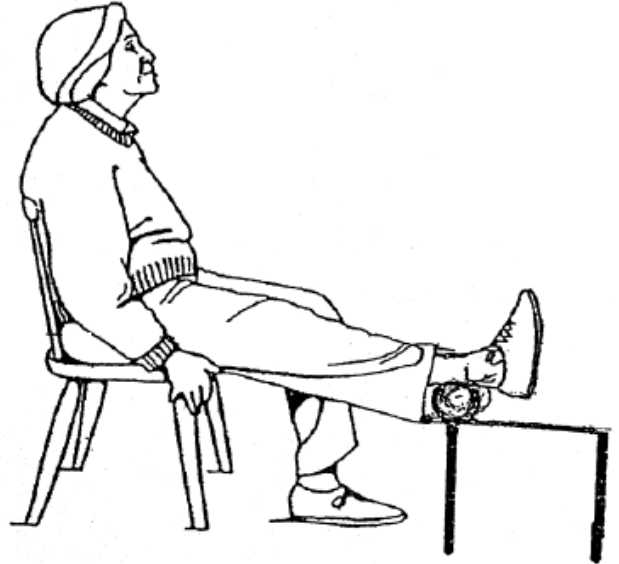


*Nota del preparador:* Debe doblar la rodilla hasta que alcance el punto de dolor y un poco más allá. Con el pie en el suelo, muévase hacia delante para el estiramiento final. Mantenga durante 3 a 5 segundos. Puede usar una banda de goma para inclinarse hacia atrás un poco más.

**10. Estiramiento de extensión**

Ponga el pie de la pierna operada sobre una silla. Coloque un rollo debajo del tobillo. Coloque 5 libras sobre la parte superior de la rodilla. Recuéstese y trate de relajarse. Puede aplicar hielo al mismo tiempo.

**NOTA: CUANDO PERMANEZCA SENTADO DURANTE ALGÚN PERÍODO DE TIEMPO, APOYE EL PIE COMO SE MUESTRA EN LA IMAGEN. NO SE SIENTE CON LA RODILLA DOBLADA.**



**Entrenamiento en escalera o peldaños:**

1. **LEVANTE** la pierna "buena" (no operada) primero.
2. **BAJE** la pierna "mala" (operada) primero.
3. El bastón debe permanecer en el mismo nivel que la pierna operada.

**Posiciones de descanso:**

1. No coloque almohadas debajo de las rodillas.
2. Recuéstese de espaldas, en posición horizontal, sobre la cama.
3. No se sienta con las rodillas dobladas durante períodos extensos de tiempo (consulte n.º 10).