



PRÓTESIS DE RODILLA-CADERA: TABLA DE EJERCICIOS **(fase pre-rehabilitación)**

EJERCICIOS DE MIEMBROS SUPERIORES

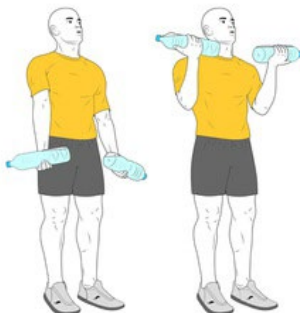
- Sentado en una silla o butaca o de pie.
- Utilizar algún objeto de peso (pesas hasta un 1kg, litro de leche, agua o similar).
- Repeticiones: 10
- Series: 2

1. **Levantamiento de pesas sobre los hombros alternando los brazos.**



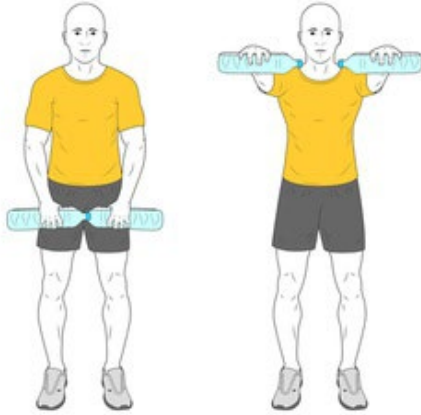
Eleve las pesas por encima de los hombros partiendo de una flexión de codo y alternando los brazos.

2. **Flexiones de bíceps con botellas, de pie o sentado.**



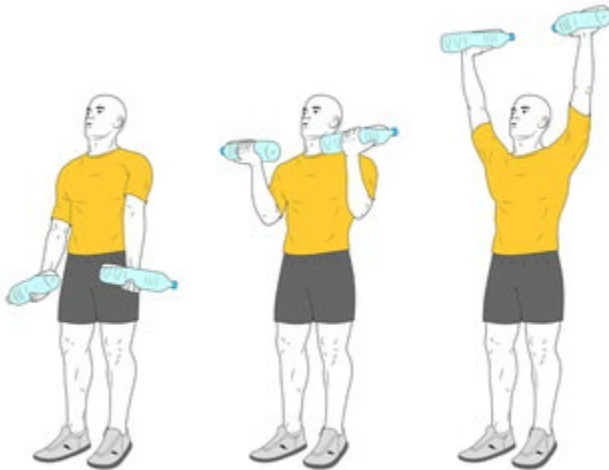
Desde la posición inicial con los brazos estirados, doble los codos hacia los hombros con los pesos. Vuelva a la posición inicial.

3. Elevación frontal con botellas de agua:



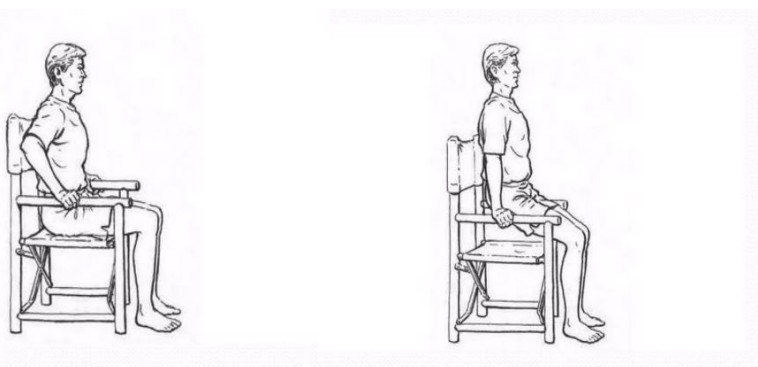
Desde la posición inicial de brazos estirados, realizaremos una elevación hacia delante de los pesos hasta la altura de los hombros.

4. Curl de bíceps y press de hombros con botellas:



Desde la posición de brazos estirados, realizaremos una flexión de codos con las pesas y posteriormente elevar los brazos a la vertical por encima de la cabeza.

5. Pulsiones de brazos sentados:

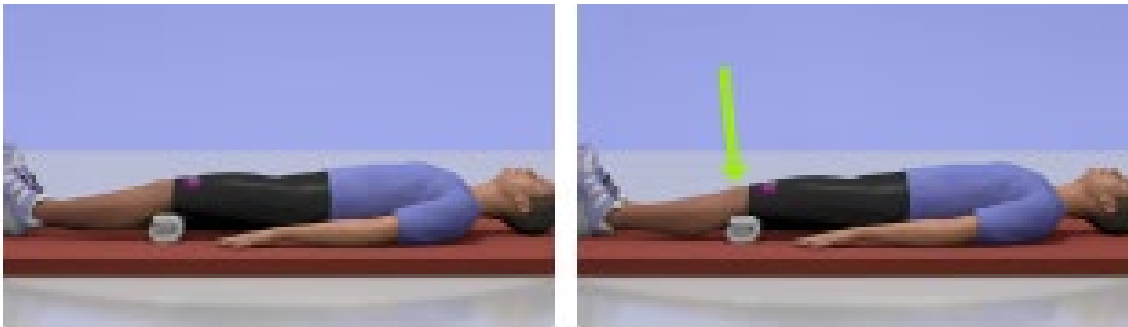


Desde la posición de sentado en una silla con brazos, apoyar las manos y realizar extensiones de codo para elevarse sobre el asiento.

EJERCICIOS DE MIEMBROS INFERIORES

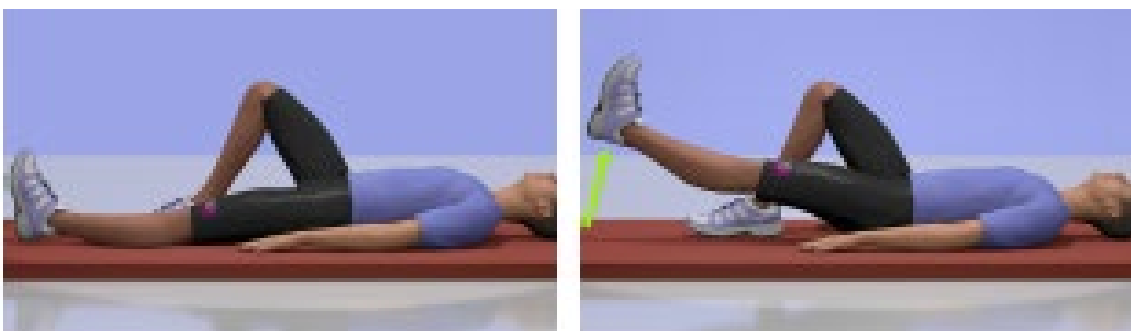
- Sentado en una silla o butaca, de pie o tumbados.
- Repeticiones: 10
- Series: 2

6. Isométrica extensión de rodilla tumbado:



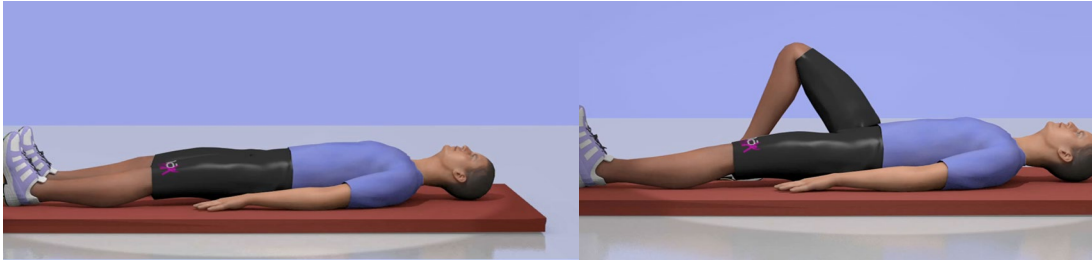
Coloque una toalla enrollada debajo de su rodilla o tobillo y apriete la rodilla contra el colchón para contraer la musculatura del muslo, mantenga esta posición 5 segundos y luego descanse otros 5.

7. Elevación de la pierna estirada.



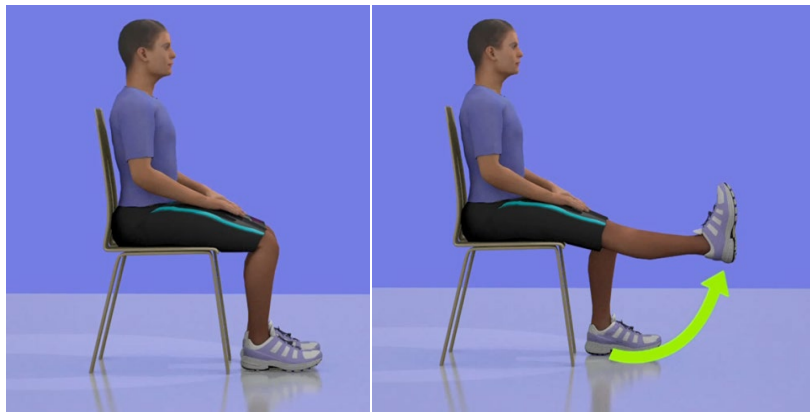
Levante la pierna con la rodilla estirada, con la punta del pie hacia la cabeza, mantener 5 segundos, descender lentamente sin dejar caer la pierna, y descansar otros 5.

8. Flexión de rodilla tumbado



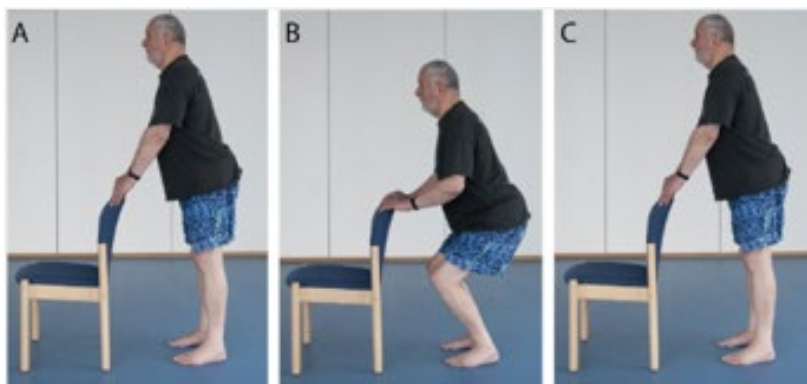
Tumbado boca arriba, flexione la rodilla hasta notar tensión tolerable. Luego extienda del todo la pierna.

9. Extensión de rodilla desde sedestación (sentado):



Ejercicios para fortalecer la musculatura de la pierna, extendiendo la rodilla y manteniéndola extendida durante 5 segundos, con la punta del pie mirando hacia la cabeza.

10. Semisentadilla



Colóquese de pie, con las piernas abiertas a la altura de los hombros y las manos apoyadas en el respaldo de una silla. Flexione ambas rodillas despacio unos grados como se muestra en el dibujo, aguante la posición tres segundos y vuelva a la posición inicial

11. Ejercicios de puntillas:



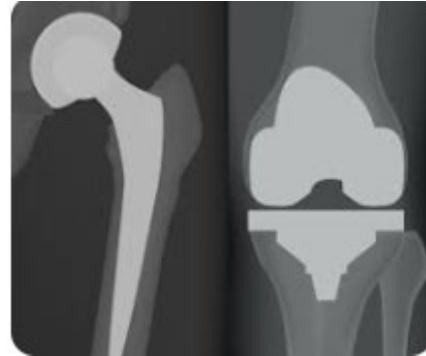
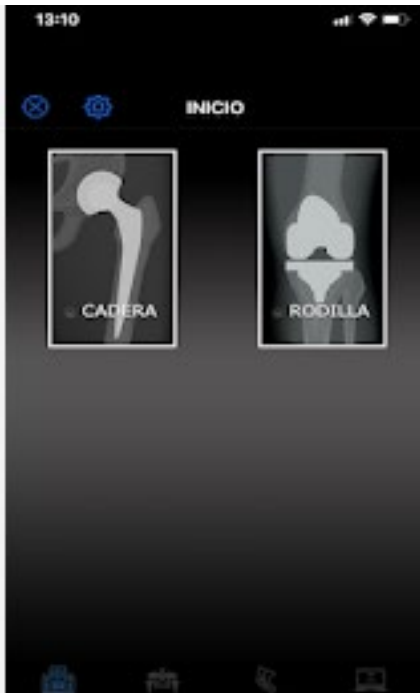
De pie apoyado en el borde de una mesa, el respaldo de una silla, la pared, etc..., eleve los talones colocándose de puntillas con las rodillas en extensión. Mantenga unos segundos y volver a la posición inicial.

12. Ejercicios de fortalecimiento de la musculatura de la cadera:



De pie, apoyado sobre el respaldo de una silla, separe una pierna con la rodilla estirada y el tobillo en angula recto, tanto como pueda, sin torcer el cuerpo. Mantenga la posición ente 3 y 5 segundos y vuelva a la posición inicial.

Mi prótesis App



[Enlace](#)

Video marcha con muletas

