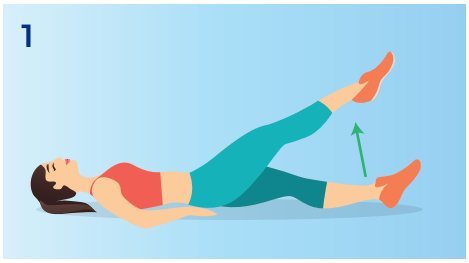
MédicaSur®
Excelencia médica, calidez humana

Clínica de Medicina de Rehabilitación

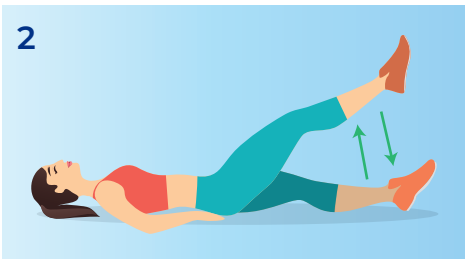
Programa de ejercicios para RODILLA

1



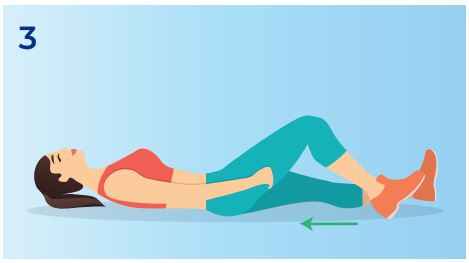
Recostado de espalda, levante una pierna extendida.

2



Abra y cierre la pierna extendida lateralmente.

3



Flexione la rodilla deslizando el talón.

4



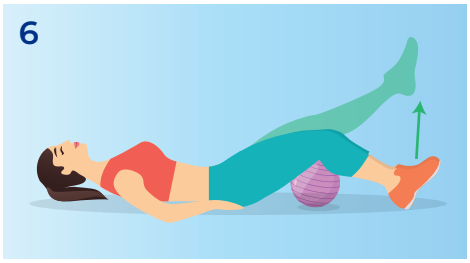
Flexione la rodilla y extiéndala sostenida en el aire.

5



Levante la pierna extendida y haga círculos en el aire en las dos direcciones.

6



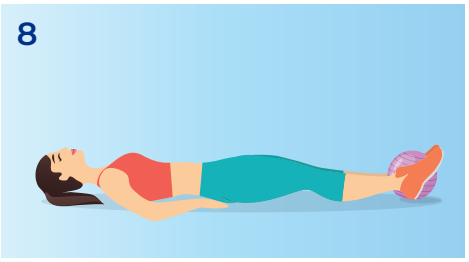
Apriete una pelota de 20 cm (aprox.) debajo de la rodilla y extienda la pierna.

7



Apriete una pelota entre las rodillas flexionadas.

8



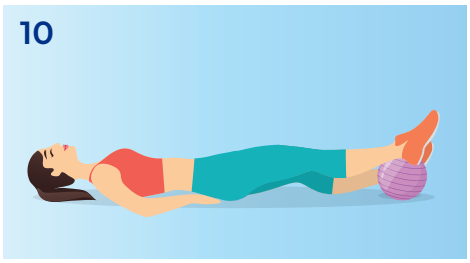
Apriete una pelota entre los tobillos con las rodillas extendidas.

9



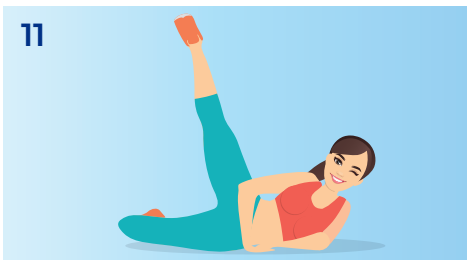
Apriete una pelota entre los tobillos y levante las piernas.

10



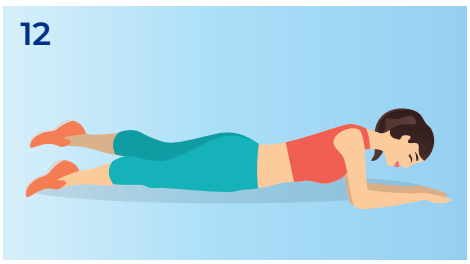
Apriete una pelota debajo de un tobillo.

11



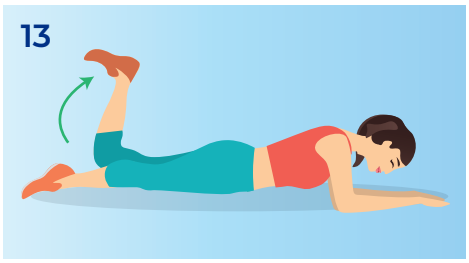
Dejando a un lado la pelota, recostado de lado, levante una pierna extendida.

12



Recostado boca abajo, levante una pierna extendida.

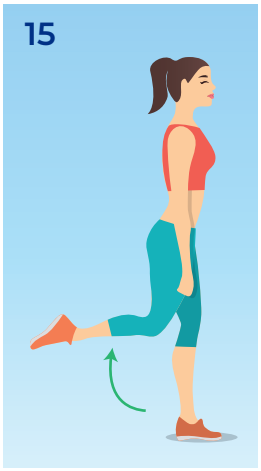
©Médica Sur



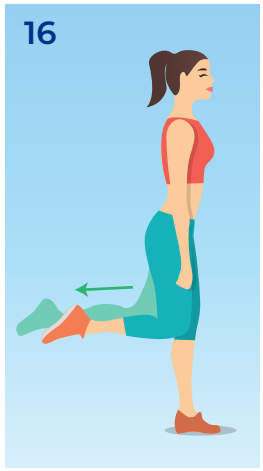
Recostado boca abajo, flexione y extienda la rodilla.



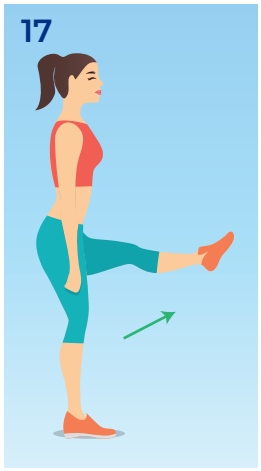
Sentado, extienda una pierna sin levantar la rodilla.



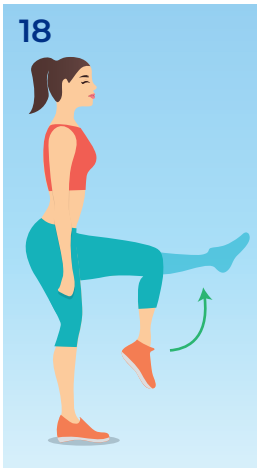
Flexione la pierna hacia atrás.



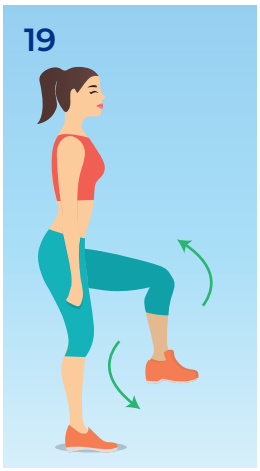
Lleve la pierna flexionada hacia atrás.



Patee hacía adelante.



Sostenga la pierna extendida en el aire, flexione y extienda la rodilla.



Marche levantando las rodillas.



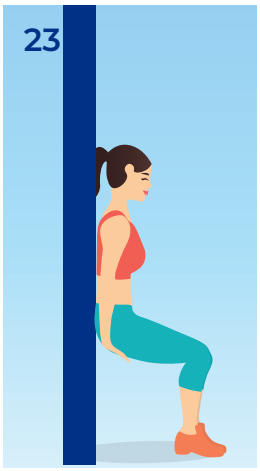
Camine de puntas.



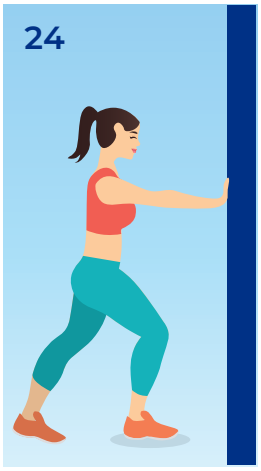
Camine de talones.



Camine dando el paso de forma exagerada.



Con la espalda contra la pared, flexione las rodillas y manténgase en esa posición.



Ponga el pie izquierdo adelante con la rodilla flexionada y el derecho atrás con la rodilla extendida. Invierta el orden del anterior.

©Médica Sur