

# Su Reemplazo Articular de Rodilla

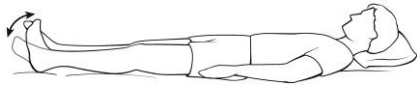
en New England Baptist Hospital

## Ejercicios Pre-Quirúrgicos

Estos ejercicios fueron diseñados para ofrecerle un inicio anticipado de su programa de rehabilitación, y para ayudar a fortalecer su preparación para la cirugía. Todos los ejercicios deben realizarse dentro de los límites confortables. Suspenda cualquier ejercicio que le cause dolor. Para todos los ejercicios: Repetir 10 veces, 1 a 2 veces al día.

### Ejercicios en la cama

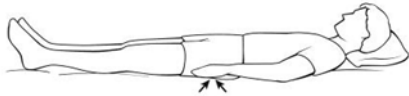
**Fuerza de Tobillos** - Presione con los tobillos hacia adelante y atrás.



**Cuádriceps** - Apriete los músculos del frente de su muslo al empujar con su rodilla hacia abajo sobre la cama; mantenga durante 5 segundos.



**Glúteos** - Apriete sus nalgas juntas; mantenga por 5 segundos.



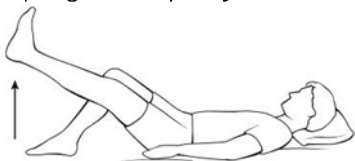
**Deslizar Talones** - Flexione la rodilla al deslizar el talón sobre la cama hacia sus nalgas.



**Cuádriceps de Arco Corto** - Coloque una almohada doblada o toalla enrollada debajo de la rodilla de la pierna afectada, de modo que su rodilla esté flexionada y su talón repose sobre la cama. Levante la pierna inferior de la cama; mantenga por 5 segundos.



**Elevar la Pierna Extendida** - Flexione la rodilla no afectada, de modo que su pie esté plano sobre la cama. Levante su pierna afectada de la cama (aproximadamente 6 pulgadas) y baje suavemente.



### Ejercicios Sentado en una Silla

**Extensión de Rodillas** - Levante la pierna inferior del piso al extender su rodilla; mantenga por 5 segundos; baje lentamente.



### Ejercicios de Pie

Utilice un fregadero o una mesada sólida para apoyarse durante los ejercicios.

**Levantar los Pies** - Levante los talones y bájelos suavemente.

**Flexionar Caderas** - Levante la pierna afectada del piso, llevando la rodilla tan alto como pueda, y mantenga por 5 segundos.

**Flexionar Rodillas** - Flexione la rodilla hacia atrás tanto como pueda; mantenga por 5 segundos; baje la pierna suavemente hacia el piso.



Levantar los pies



Flexionar Rodillas



Flexionar Caderas