

Artroscòpia de genoll

Exercicis domiciliaris

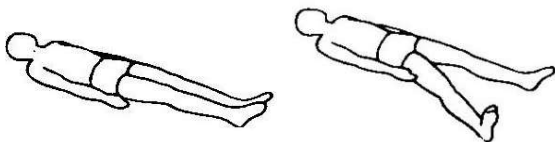
1. Realitzeu moviments de flexió i extensió amb els turmells



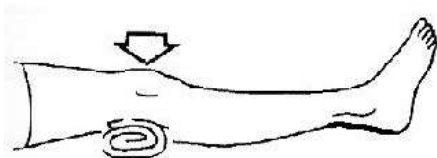
2. Estirat al llit, flexioneu el genoll lliscant la planta del peu i estireu el genoll amb la punta del peu aixecada.



3. Obriu i tanqueu la cama en bloc, sempre amb la punta del peu mirant al sostre.



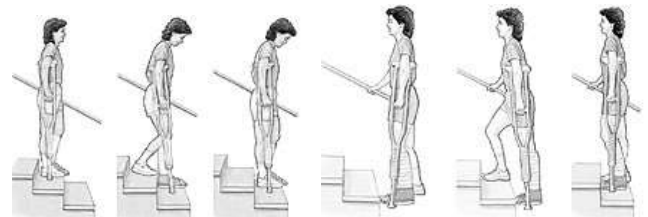
4. Col·loqueu una tovallola a sota del genoll i empenyeu cap a baix durant 7 segons.



5. Asseguts en una cadira, aixequen i doblegueu el genoll.



6. Pujar i baixar escales: Pugeu sempre amb la cama bona i agafats a la barana. Per baixar, primer col·loqueu la crossa al graó inferior i agafats a la barana baixeu la cama operada.



-Repetiu cada exercici 15 vegades / 3 vegades al dia: matí, tarda i nit

- Apliqueu gel no directe sobre el genoll després dels exercicis un màxim de 10 minuts

- La marxa es realitzarà en càrrega parcial i amb ajuda de dues crosses

- El mànec de les crosses ha d'estar, més o menys, a l'alçada del maluc



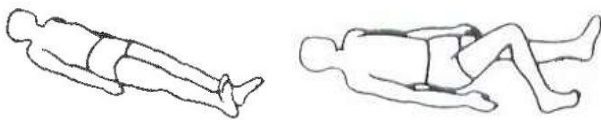
Artroscopia de rodilla

Ejercicios domiciliarios

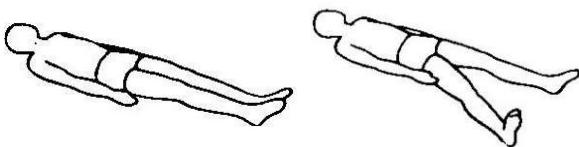
1. Realice movimientos de flexión y extensión con los tobillos.



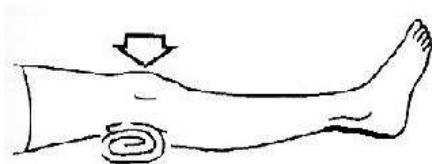
2. Tendido en la cama, flexione la rodilla deslizando la planta del pie y estire la rodilla con la punta del pie levantada.



3. Abra y cierre la pierna en bloque, siempre con la punta del pie mirando al techo.



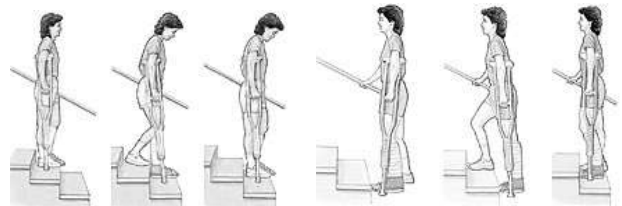
4. Coloque una toalla debajo de la rodilla y empuje hacia abajo durante 7 segundos.



5. Sentado en una silla, levante y doble la rodilla.



6. Subir y bajar escaleras: Suba siempre con la pierna buena y cogido de la barandilla. Al bajar, primero coloque la muleta en el escalón inferior y cogido de la barandilla baje la pierna operada.



- Repita cada ejercicio 15 veces / 3 veces al día: mañana, tarde y noche.

- Aplique hielo no directo sobre la rodilla después de los ejercicios un máximo de 10 minutos.

- La marcha se realizará en carga parcial y con ayuda de dos muletas.

- El mango de las muletas debe estar, más o menos, a la altura de la cadera.

