

Prótesis de rodilla

Ejercicios domiciliarios

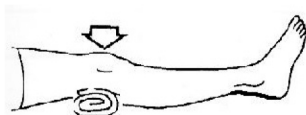
1. Flexione - extienda el tobillo



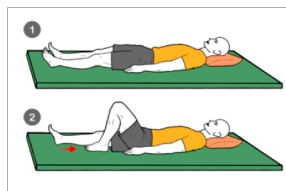
2. Levante la pierna



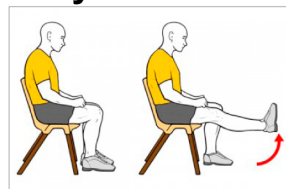
3. Aprete una toalla durante 8 segundos



4. Flexione - extienda la rodilla



5. Estire y flexione sentado



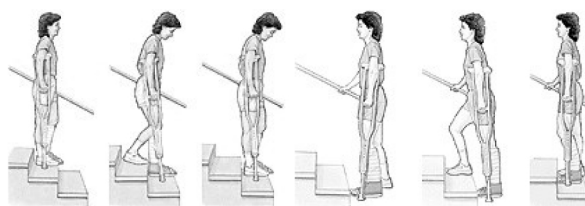
6. Abra y cierre las piernas



7. De pie, levante las piernas hacia adelante, al lado y atrás alternativamente



8. Suba con la pierna no operada y baje con la pierna intervenida



Recomendaciones al recibir el alta

- Podrá irse en coche.
- Se tramitará rehabilitación a domicilio.
- Seguirá haciendo los ejercicios en el domicilio.
- Evite dormir de lado para prevenir el flexo de rodilla (*genu flexum*).
- Retire alfombras u otros obstáculos que puedan provocar una caída.
- Siéntese en sillas altas (mínimo 90°) y con reposabrazos.
- En posiciones estáticas no haga rotaciones de tronco.
- Es recomendable el uso de calzado antideslizante y cerrado.
- No camine largos recorridos.
- Evite deportes de gran impacto.
- No se arrodele ni se ponga de cuclillas.
- Es aconsejable calentar y estirar antes de hacer los ejercicios.
- Póngase hielo 10 minutos después de los ejercicios.