

## Educación al paciente

# Ejercicios a realizar en el postoperatorio de artroscopia de rodilla FASE II

(A PARTIR DE LAS 3 SEMANAS POSTOPERATORIAS)

Realice todos los ejercicios 2-3 veces al día para desarrollar su fuerza y resistencia.

### FORTALECIMIENTO

**1) Isquiotibiales:** Acostado boca abajo, coloque una banda de resistencia alrededor de su tobillo y también hágalo unir a un punto de anclaje como se muestra. Doble la rodilla lentamente contra la resistencia de la banda tirando de su pie hacia su nalga. Empiece con 1 serie de 10 repeticiones y aumente a 3 series de 15 repeticiones.



**2) Elevación de pantorrillas:** Ambas piernas: comience con los pies separados al ancho de los hombros y dedos de los pies apuntando hacia adelante y levántese sobre los dedos de los pies. Empiece con una serie de 10 repeticiones, manteniendo cada subida durante 5 segundos. Aumente el número de repeticiones hasta 30 con 5 segundos de retención. Empiece estabilizándose la pared o una mesa y progresar hacia ningún apoyo.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**  
Madrid

Hospital Universitario Quirónsalud Madrid  
C/ Diego de Velázquez, 1 - 28223 Pozuelo de Alarcón - 91 452 19 00

Cita previa  
**901 500 501**

## Educación al paciente

# Ejercicios a realizar en el postoperatorio de artroscopia de rodilla

**3) Mini sentadillas:** Realice el ejercicio lentamente con el mismo peso en cada pierna. Flexione sus rodillas de 0 ° a un máximo de 45 ° de flexión, asegurándose sus rodillas no sobrepasan los dedos de los pies. Comience con una serie de 10 repeticiones, manteniendo cada sentadilla durante 10 segundos y aumentando el número de repeticiones a medida que aumente su fuerza, hasta 30 repeticiones x 15 segundos.



**4) Glúteos:** Debe tumbarse boca arriba con las rodillas dobladas y los brazos a tus lados. Apriete las nalgas y levántelas para crear un puente. Mantenga el mismo peso en cada pierna con la pelvis recta. Tenga cuidado de no empujar el cuello o los hombros hacia abajo; use sus glúteos para hacer el trabajo. Comience con una serie de 10, manteniendo la contracción durante 5 segundos y aumente el número de repeticiones a medida que se tolere. Una vez que pueda completar 20 repeticiones manteniendo la contracción 10 segundos cada una, podrá realizar el ejercicio con una sola pierna apoyada y la otra mantenerla en vilo.



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quiroñsalud.es](https://www.quiroñsalud.es), o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**  
Madrid

Hospital Universitario Quirónsalud Madrid  
C/ Diego de Velázquez, 1 - 28223 Pozuelo de Alarcón - 91 452 19 00

Cita previa  
**901 500 501**

## Educación al paciente

# Ejercicios a realizar en el postoperatorio de artroscopia de rodilla

### PROPIOCEPCION

**Postura de una sola pierna:** comience a usar algún soporte (es decir, barandilla o mesa) y progrese sin apoyo. Párese en equilibrio sobre la pierna no operada. Entonces intente hacer lo mismo con la pierna intervenida. Mantenga durante 15 segundos cada pierna. Haz eso 3 veces. Una vez que sea fácil, puede progresar a haciendo eso con los ojos cerrados.



### ESTIRAMIENTOS

Estiramientos de isquiotibiales



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quiromsalud.es](https://www.quironosalud.es), o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**  
Madrid

Hospital Universitario Quirónsalud Madrid  
C/ Diego de Velázquez, 1 - 28223 Pozuelo de Alarcón - 91 452 19 00

Cita previa  
**901 500 501**

## Educación al paciente

# Ejercicios a realizar en el postoperatorio de artroscopia de rodilla

Estiramiento banda iliotibial con roller



Estiramiento flexores de cadera



Estiramiento rotadores de cadera



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quiromsalud.es](https://www.quironosalud.es), o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**  
Madrid

Hospital Universitario Quirónsalud Madrid  
C/ Diego de Velázquez, 1 - 28223 Pozuelo de Alarcón - 91 452 19 00

Cita previa  
**901 500 501**

## Educación al paciente

# Ejercicios a realizar en el postoperatorio de artroscopia de rodilla

### Estiramiento gemelos



### ADDENDUM:

#### Considere también realizar:

- Ejercicios abdominales
- Bicicleta estática, comenzando con resistencia baja e ir incrementando según tolerancia en resistencia y tiempo (de 15 a 30 minutos)



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**  
Madrid

Hospital Universitario Quirónsalud Madrid  
C/ Diego de Velázquez, 1 - 28223 Pozuelo de Alarcón - 91 452 19 00

Cita previa  
**901 500 501**