

Artrosis de rodilla.

Ejercicios para mejorar la movilidad, fortalecer la musculatura y ayudar a reducir el dolor de las rodillas.

Estiramiento femoral sentado



3 Series 30 seg 15 seg desc

Mantenga la posición de estiramiento y respire con normalidad.

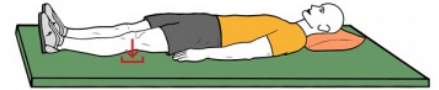
Estiramiento de cuádriceps de pie



3 Series 30 seg 15 seg desc

Busque un punto de apoyo estable. Mantenga la posición de estiramiento y respire con normalidad.

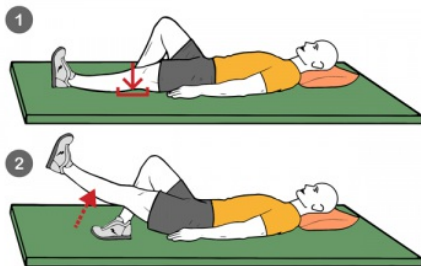
Contracción isométrica de cuádriceps



3 Series 10 reps 15 seg desc

Inspire al inicio del ejercicio y espire mientras empuja la pierna contra el suelo. Mantenga 3 segundos

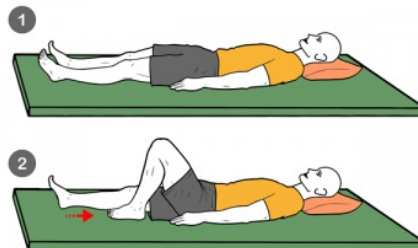
Elevación de una pierna en extensión



3 Series 10 reps 15 seg desc

Inspire al inicio del ejercicio y espire mientras sube la pierna estirada. Mantenga 3 segundos

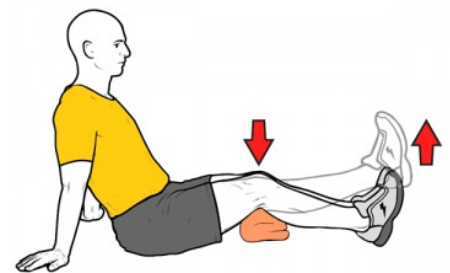
Flexión activa de rodilla



3 Series 10 reps 15 seg desc

Inspire al inicio del ejercicio y espire mientras flexiona la pierna.

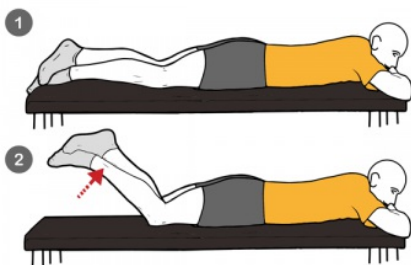
Extensión de rodilla con apoyo en toalla



3 Series 10 reps 15 seg desc

Inspire al inicio del ejercicio y espire mientras sube la pierna sin despegarla de la toalla. Mantenga 3 segundos

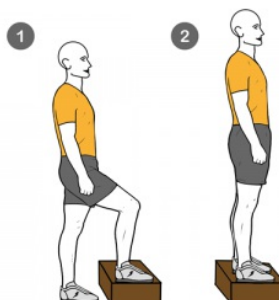
Curl femoral con ayuda de la otra pierna



3 Series 10 reps 15 seg desc

Inspire al inicio del ejercicio y espire mientras flexiona la pierna

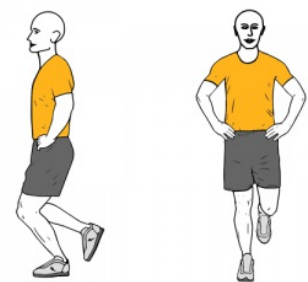
Subir un escalón



3 Series 10 reps 15 seg desc

Sube y baje el escalón cada vez con una pierna

Equilibrio sobre una pierna

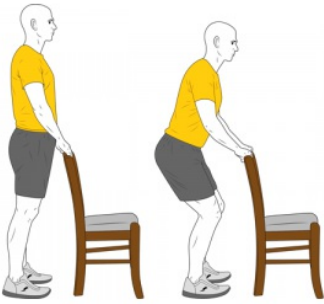


3 Series 10 seg 15 seg desc

Levante ligeramente una pierna del suelo. Mantenga el equilibrio. Repita con la otra pierna.

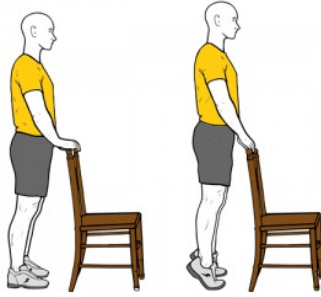
Artrosis de rodilla.

Media sentadilla con apoyo



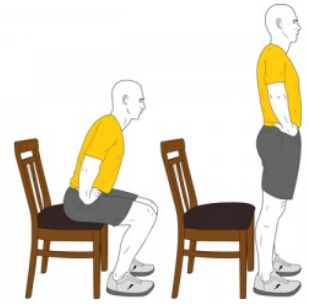
3 Series 10 reps 15 seg desc
Inspire al inicio y espire mientras flexiona las piernas

Elevación de talones de pie apoyado



3 Series 10 reps 15 seg desc
Eleve ambos talones del suelo manteniéndose sobre las puntas de los dedos.

Levantarse desde sentado



3 Series 10 reps 15 seg desc
Puede usar una silla con reposabrazos si necesita un apoyo.