



En Español



## Ejercicios después de artroscópica (Knee arthroscopy exercises)

Para recuperar la movilidad y la fuerza de la rodilla es necesario hacer ejercicios regularmente y la mayoría los puede realizar en el hogar. Su médico ortopedista le recomendará hacer entre 20 y 30 minutos de ejercicios 2 o 3 veces por día y tal vez le recomiende comenzar con un programa de caminatas, puede ser que le recomiende algunos ejercicios que se muestran a continuación. Esta guía le ayudará a comprender el programa de ejercicios o de actividades que será tal vez supervisado por el terapeuta quien cumplirá con las instrucciones del cirujano. A medida que aumente la intensidad del programa de ejercicios sentirá quizás que no avanza lo suficiente o inclusive podrá pensar que está retrocediendo. Si se hincha la rodilla o si le duele al hacer alguna actividad en particular, disminuya la intensidad o no la realice hasta sentirse mejor. Debe descansar, colocar hielo, colocar presión (con vendaje elástico) y elevar su rodilla. Este conjunto de medidas se lo conoce en inglés con la sigla R.I.C.E. Llame al cirujano si los síntomas continúan.

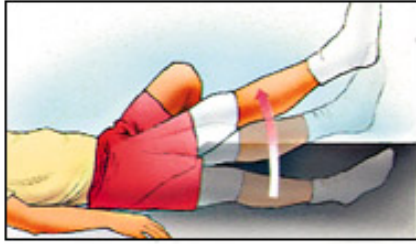
### Programa inicial de ejercicios



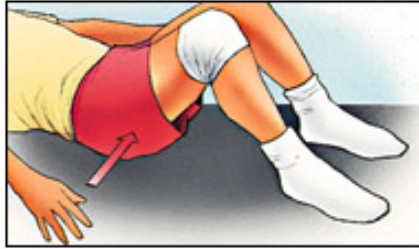
**Contracción de los ligamentos de la corva**, 10 veces. No debe moverse en este ejercicio. Acuéstese o síntese con sus rodillas dobladas a unos 10 grados. Presione los talones contra el suelo, contraiga los músculos de la parte posterior del muslo. Mantenga la tensión 5 segundos y luego relaje. Repita 10 veces.



**Contracción de cuádriceps**, 10 veces. Acuéstese sobre su estómago, enrolle una toalla y colóquela debajo del tobillo de la rodilla operada. Presione el tobillo sobre la toalla y mantenga la pierna lo más extendida posible. Mantenga esta posición durante 5 segundos. Relaje. Repita 10 veces.

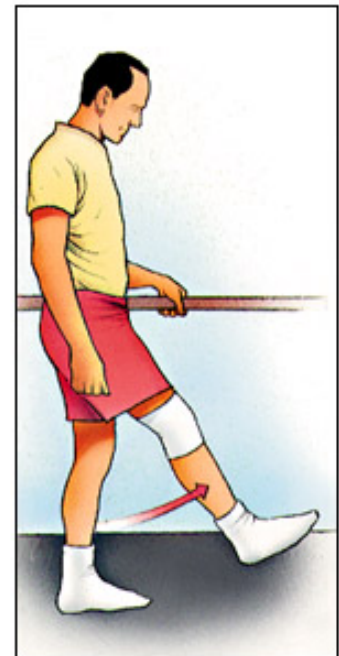


**Elevación con pierna extendida, 10 veces.** Acuéstese de espaldas, doble la rodilla no operada y extienda la rodilla operada. Eleve la pierna unas 6 pulgadas y mantenga esa posición durante 5 segundos. Continúe elevando la pierna aumentando la elevación 6 pulgadas, mantenga la posición. Vuelva a la posición inicial realizando los movimientos en orden inverso. Repita el ejercicio 10 veces. Ejercicio avanzado: Antes de comenzar con el ejercicio, agregue peso al tobillo, comience con una libra y aumente hasta llegar a un peso máximo de 5 libras en 4 semanas.

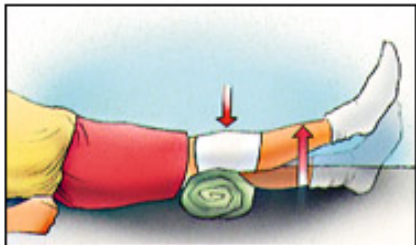


**Contracción de nalgas, 10 veces.** Acuéstese sobre su espalda, contraiga las nalgas, durante 5 segundos. Repita 10 veces.

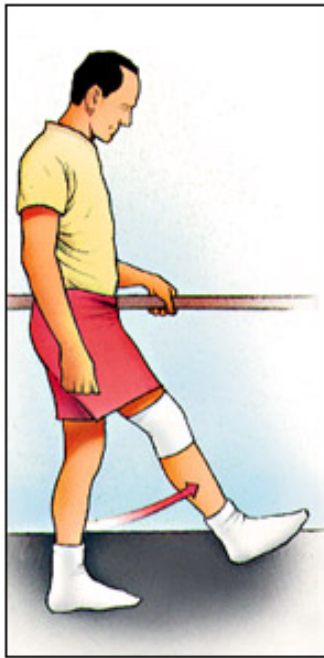
**De pie, elevación de pierna extendida, 10 veces.** Póngase de pie, y si fuera necesario, apóyese sobre una superficie, levante lentamente la pierna hacia delante, no doble la rodilla. Vuelva a la posición inicial. Repita 10 veces. Ejercicio avanzado: antes de comenzar agregue peso al tobillo, comience con una libra y aumente a un máximo de 5 libras en 4 semanas.



### Programa intermedio de ejercicios



**Posición supina, extensión terminal de la rodilla, 10 veces.** Acuéstese de espaldas con una toalla enrollada debajo de la rodilla. Enderece la rodilla (siempre apoyándola sobre la toalla), y mantenga la posición durante 5 segundos. Vuelva lentamente a la posición inicial. Repita este ejercicio 10 veces. Ejercicio avanzado: antes de comenzar agregue peso sobre a tobillo, comience con una libra hasta llegar a un máximo de 5 libras en 4 semanas.



**Elevación de pierna extendida, 5 veces descanse y repita 10 veces.** Acuéstese de espaldas y doble la rodilla no operada. Enderece la otra rodilla contrayendo los músculos del cuádriceps. Eleve lentamente la pierna hasta unas 12 pulgadas del piso y luego comience a bajarla lentamente hasta llegar al piso, hágalo 5 veces y descanse, repita 10 veces. Ejercicio avanzado: antes de comenzar agregue peso al tobillo, comience con una libra hasta llegar a un máximo de 5 libras en 4 semanas.



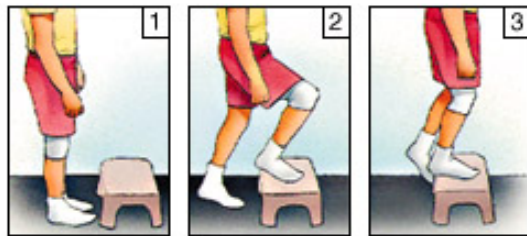
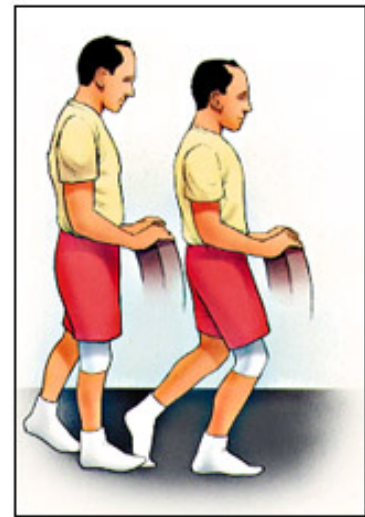
**Cuclilla parcial, con silla, 10 veces.** Apóyese en el respaldo de una silla o en la mesada de cocina con los pies entre 6 y 12 pulgadas de la silla o mesada, flexione sus rodillas y descienda, NO BAJE más de 90 grados y mantenga la espalda recta. Mantenga la posición entre 5 y 10 segundos. Póngase de pie lentamente. Repita 10 veces.

**De Pie, estiramiento de cuádriceps, 10 veces.** De pie, con la rodilla operada doblada, lleve lentamente la pierna hacia las nalgas, sienta como se estira la parte delantera de la pierna. Mantenga esta posición durante 5 segundos. Repita 10 veces.

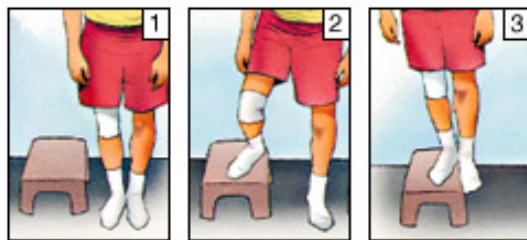


### Programa avanzado de ejercicios

**Rodilla doblada, parcial, una pierna, 10 veces.** De pié apóyese sobre el respaldo de una silla, flexione la pierna no operada y con la punta del dedo gordo apoyado en el piso para mantener el equilibrio, si es que fuere necesario, comience a descender el cuerpo lentamente manteniendo el otro pie firme en el piso. No exagere, vuelva a incorporarse hasta llegar a la posición inicial. Relájese y repita 10 veces.



**Suba un escalón, hacia delante, 10 veces.** Súbase a un banco de 6 pulgadas de altura, comience con la pierna operada, bájese y vuelva a la posición inicial. A medida que recupere la fuerza, aumente la altura de la plataforma a la que se sube. Repita 10 veces.



**Suba un escalón, lateral, 10 veces.** Súbase a un banco de 6 pulgadas de altura, comience con la pierna operada, bájese y vuelva a la posición inicial, aumente la altura de la plataforma a medida que recupere la fuerza. Repita 10 veces.

**Estiramiento del ligamento de la corva, posición supina, 10 veces.** Acuéstese de espaldas. Flexione la cadera y tómese el muslo just por arriba de la rodilla. Estire lentamente la rodilla hasta sentir que los músculos posteriores de la rodilla se estiran. Mantenga esa posición 5 segundos. Relájese y repita 10 veces. Repita esta acción con la otra pierna. En caso de no sentir el estiramiento de los músculos, flexione la cadera un poco más y repita. ¡No haga acción de rebote! Para obtener el máximo beneficio de este ejercicio, el estiramiento debe ser constante y prolongado.



**Posición supina en la pared, estiramiento del ligamento de la corva, 10 veces.** Acuéstese al lado de una puerta, con una pierna extendida. Coloque el talón contra la pared y con su rodilla doblada mueva las caderas hacia la pared. Ahora comience a estirar su rodilla. Cuando comience a sentir que el músculo que detrás de la rodilla está tensionado, mantenga en esa posición 5 segundos. Relájese y repita 10 veces. Cuando más cerca esté de la pared, mayor será la intensidad del estiramiento. Repítalo con la otra pierna.





**Bicicleta estacionaria.** Si tuviese una bicicleta estacionaria, eleve el asiento para que los piés apenas lleguen a los pedales y pedalee una vuelta. Coloque la resistencia en liviano y aumente hasta llegar al pesado. Comience pedaleando 10 minutos diarios y aumente un minuto por día hasta llegar a pedalear 20 minutos diarios.

**Caminata.** Es una excelente actividad física para hacer en la mitad de las etapas de recuperación después de una cirugía (después de 2 semanas).

Evite correr hasta después de 6 u 8 semanas, ya que los golpes y las fuerzas que se generan al correr se transmiten a sus rodillas. Tanto el caminar como el correr deberían incorporarse a su programa de ejercicios de manera gradual.

October 2002

For More Information:  
[Artroscópica](#)

---

[Your Orthopaedic Connection](#) [Spanish](#)

---