

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

EJERCICIOS DE REHABILITACION

Dra. Asunción Amelbia Rodríguez
Adjunto Dpto. Rehabilitación C.O.T. (Ciudad Sanitaria de Valle Hebrón Barcelona).

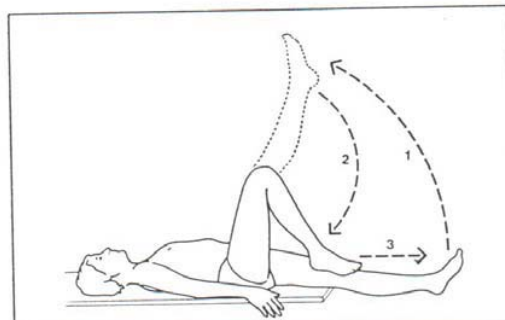
RODILLA



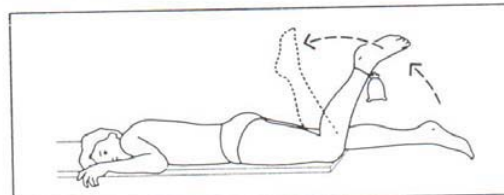
1 - Sentado en el borde de una mesa, con los pies colgando, levantar **lentamente** una pierna, hasta estirar la rodilla al máximo, mantenerla 10 segundos y dejarla caer **lentamente**.



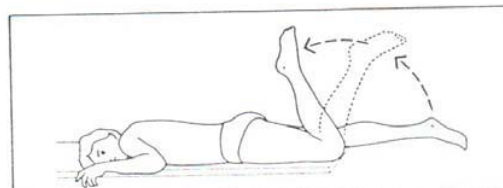
2 - El ejercicio anterior se puede hacer con un peso colgado del pie. Empezando por 1/2 kg y aumentando de forma progresiva hasta 2,3 kg. Hacerlo 10 veces despacio.



3 - En decúbito supino, elevar una pierna al máximo, doblar después la rodilla intentando que el pie toque la cara posterior del muslo.



4 - En decúbito prono, con una bolsita de 1/2 kg a 3 kg siempre empezando de menos a más peso, con el pie que sobresalga por fuera de la mesa, doblar la rodilla al máximo y dejarla caer muy lentamente.



5 - El mismo ejercicio anterior sin bolsa.

* La tolerancia para el peso es diferente para cada persona.

Texto tomado de la Dra. Asunción Amelbia Rodríguez, Médico especialista en Rehabilitación de la Ciudad sanitaria de valle Hebrón de Barcelona. Estos ejemplares han sido distribuidos entre médicos de atención primaria por la industria farmacéutica que comercializa Improntal® para su libre distribución entre los pacientes. Empleado sin ánimo de lucro alguno.
Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

