

Ejercicios de rehabilitación

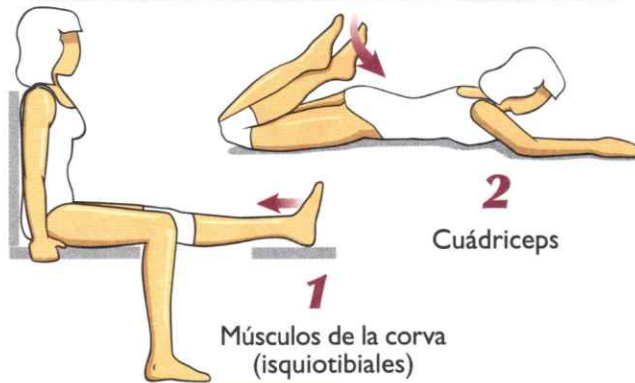
Dolor artrósico de rodilla

Tabla de ejercicios

- El calor es beneficioso ya que alivia el dolor, relaja la musculatura y elimina la sensación de rigidez. Se puede aplicar en la rodilla de forma casera, con la manta eléctrica o la bolsa de agua antes de iniciar los ejercicios.
- La aplicación de frío en la rodilla, con compresas o bolsas de hielo, puede ser útil para disminuir la inflamación al finalizar los ejercicios.

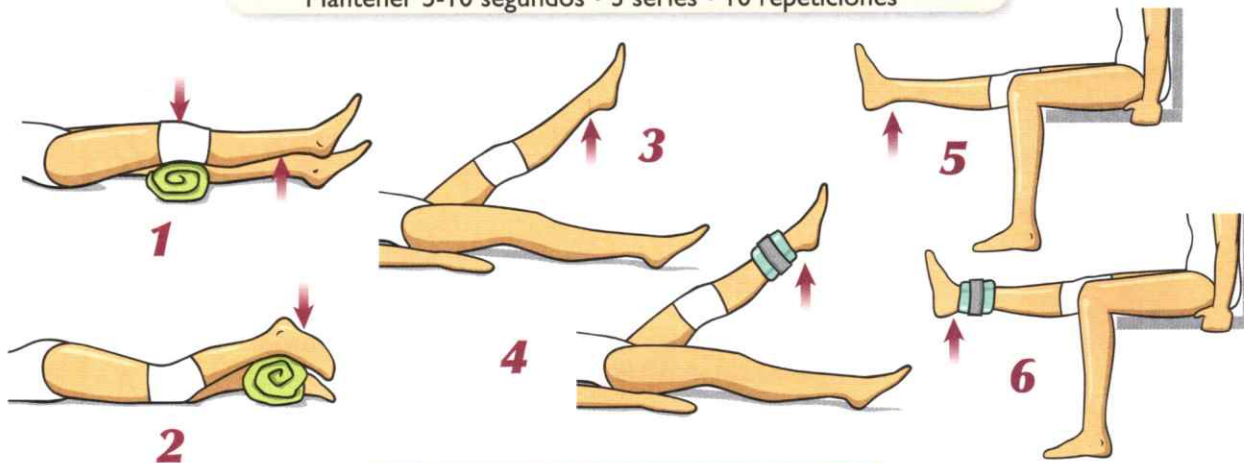
Ejercicios de estiramiento

Mantener 5-10 segundos • 3 series • 10 repeticiones



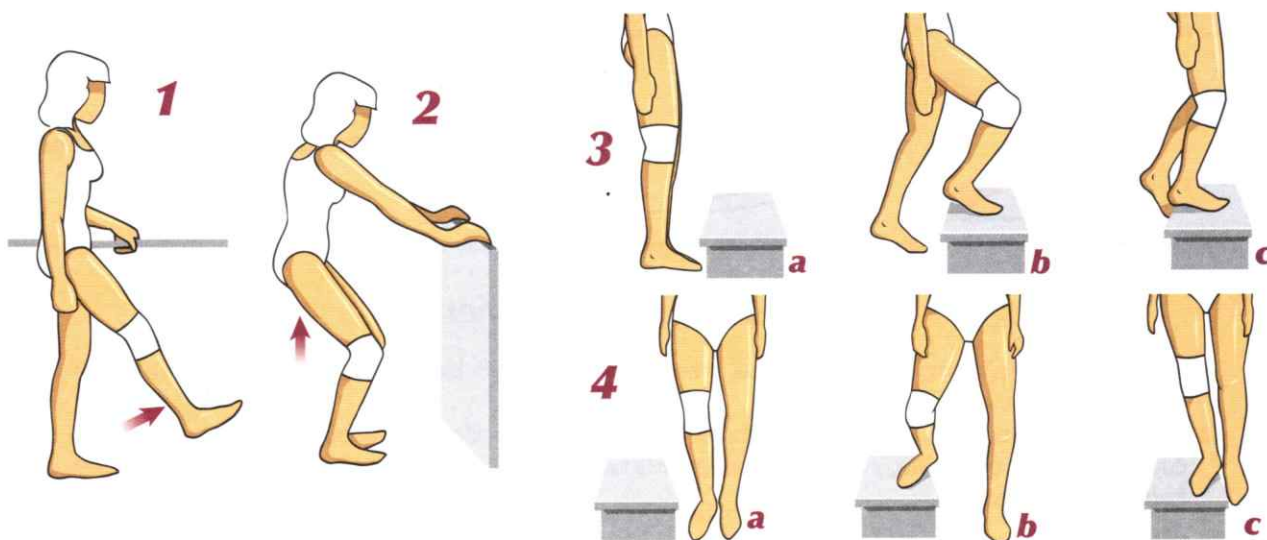
Ejercicios de potenciación (del cuádriceps)

Mantener 5-10 segundos • 3 series • 10 repeticiones



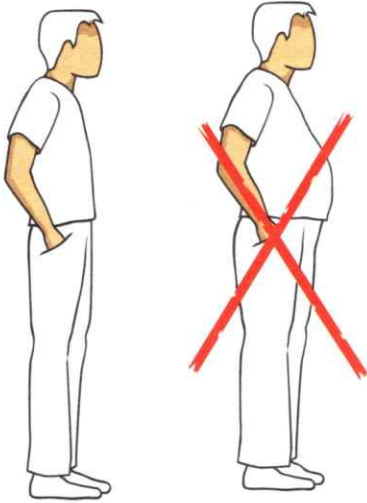
Ejercicios de movilidad

Mantener 5-10 segundos • 3 series • 10 repeticiones



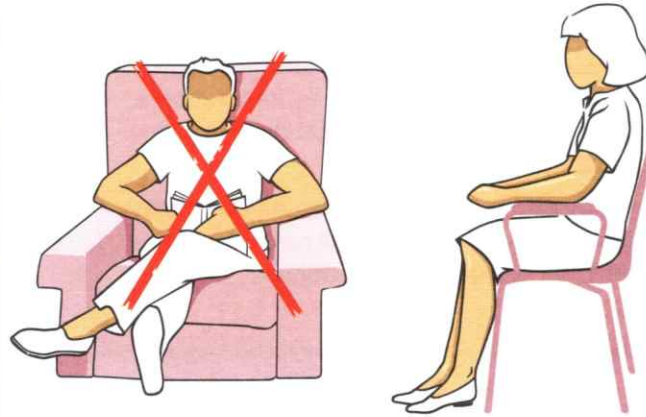
Recomendaciones

Evitar o tratar la obesidad



Evite asientos bajos

Siéntese mejor en sillas altas con reposabrazos, le costará menos levantarse



Evite transportar objetos pesados

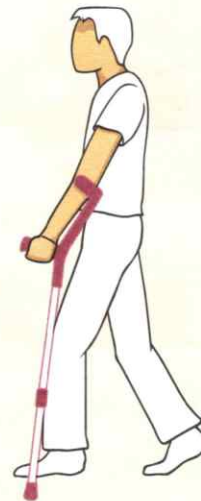


Evite estar de pie durante mucho tiempo y, si es preciso, ayúdese para caminar de un bastón en el lado sano

Evite los paseos largos ya que sobrecargan las rodillas

Evite caminar sobre terreno irregular como calles sin asfaltar

Procure no arrodillarse ni ponerse en cucullas



Utilice calzado de suela gruesa que absorba la fuerza del impacto del pie al caminar

Consejos para su vivienda

- Es recomendable, siempre que se pueda, vivir en un piso bajo o bien con ascensor para evitar subir o bajar escaleras.
- Evite tener pequeños muebles o elementos de decoración como alfombras que le pueda hacer tropezar cuando camine por su casa, y recuerde encender la luz si se levanta por la noche para prevenir posibles fracturas por caídas.