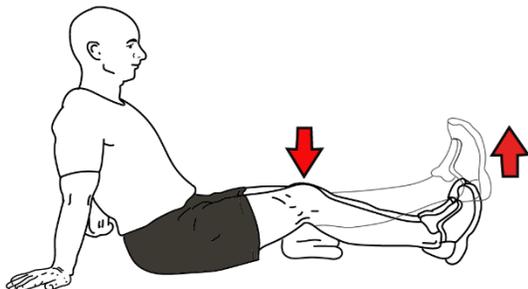


**OBJETIVO DE LA TERAPIA:** Favorecer la recuperación funcional de la rodilla para lograr volver a sus actividades cotidianas o a sus prácticas deportivas.

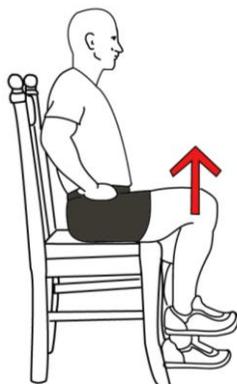
Antes de realizar los ejercicios le recomendamos el uso de calor local durante 15 minutos en las rodillas.



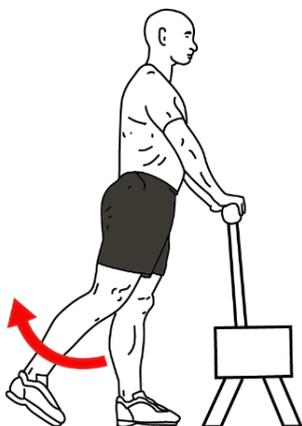
1. Sentado en cama eleve la pierna completamente extendida arriba y abajo 5 series de 15 repeticiones.



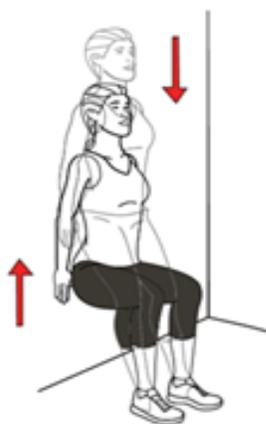
2. Eleve el pie arriba y abajo, Afuera y adentro 4 series de 20 repeticiones a tolerancia.



3. Sentado en una silla, eleve la pierna con rodilla flexionada, sostener arriba durante 20 segundos, repítalo 10 veces, variación realizar 4 series de 15 repeticiones



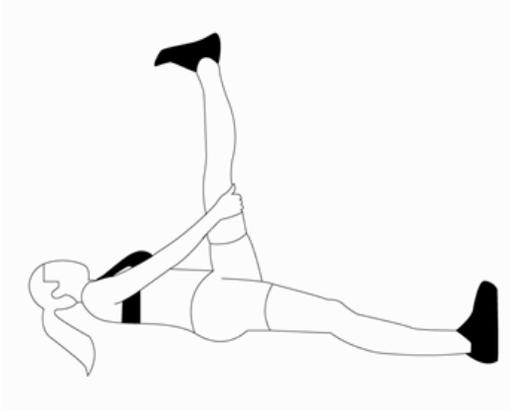
4. De pie extienda la pierna hacia atrás y hacia un lado 5 series de 15 repeticiones de cada ejercicio.  
Repeticiones.



5. Apoye la espalda contra una pared flexione la rodillas máximo hasta 90 grados, sostenga la posición durante 20 segundos y repítalo veces, variación realice 3 series de 15 repeticiones (sin sostener).



6. Sentado en silla o acostado en la cama ubique una pelota o una almohada en medio de las piernas y ejerza presión hacia adentro.  
series de 15 repeticiones (sin sostener).



7. Acostado eleve la pierna completamente extendida, abrácela por debajo y sostenga esta posición durante 15 segundos, repítalo 4 veces.



8. De pie flexione una rodilla y estire la otra hacia un lado, sostenga esta posición durante 15 segundos, repítalo 4 veces.