

EJERCICIO # 3:
Contracción isométrica de femoral

POSICIÓN INICIAL: Siéntese con ambas piernas en extensión casi completa frente a usted sobre una superficie firme, ponga las manos sobre ella.

EJECUCIÓN: Empuje con los talones contra el suelo lo más fuerte que pueda. Mantenga el esfuerzo durante el tiempo requerido.



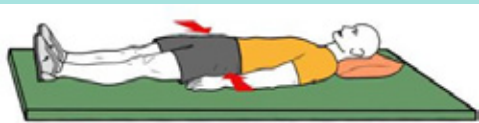
CARGA: Realice 12 repeticiones de 5 segundos con cada pierna

EJERCICIO # 4:
Contracción isométrica de glúteos

POSICIÓN INICIAL: Acuéstese boca arriba sobre una colchoneta o superficie firme y extienda los brazos y las piernas.

EJECUCIÓN: Empujando con los talones el suelo, contraiga los glúteos. Mantenga la tensión durante el tiempo requerido. Relaje los músculos y repita el ejercicio.

CONSEJOS: Asegúrese de hacer el ejercicio sin ningún movimiento de su cuerpo. y pecho siempre deben mirar hacia adelante.



EJERCICIO #5:
Flexión plantar y dorsiflexión

POSICIÓN INICIAL: Siéntese en una silla alta, sus pies no deben tocar el suelo.

EJECUCIÓN: Moviendo solo el tobillo, levante la punta del pie derecho tanto como pueda. Ahora usando su sóleo y gastrocnemio, extienda el tobillo tanto como pueda. Repita el movimiento y luego con el otro pie.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.



CARGA: 3 series de 15 repeticiones con cada pie

EJERCICIO # 6:
Aductor isométrico con pelota rodillas flexionadas (PARA RODILLA)

POSICIÓN INICIAL: Acuéstese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Si lo necesita, póngase una almohada debajo la cabeza para tenerla alineada con el cuerpo. Sus rodillas deben estar a 90°. Ponga sus manos a ambos lados de sus caderas. Ponga una pelota (o cojín pequeño) entre sus rodillas. Mantenga la columna vertebral recta.

EJECUCIÓN: Apriete la pelota mientras exhala. Mantenga la tensión durante el tiempo requerido. Al inhalar relaje los músculos y repita el ejercicio. Respire fluidamente, no aguante el aire.

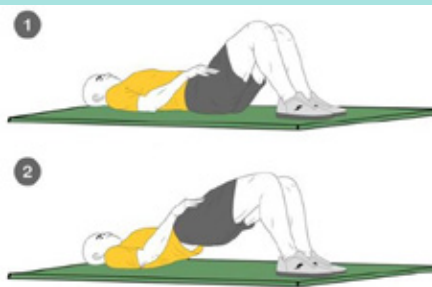


CARGA: Realice 3 series de 10 repeticiones sosteniendo 3 segundos

EJERCICIO #7:
Puente de glúteos (PARA RODILLA)

POSICIÓN INICIAL: Túmbese boca arriba con los pies apoyados en la superficie. Sus rodillas deben estar a 90°. Sus pies deben estar separados al ancho de los hombros. ponga sus manos en sus caderas. Contraiga los glúteos mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN: A través de sus talones, extienda sus caderas verticalmente. Mantenga la posición durante el tiempo requerido. Procure que la respiración sea fluida, no aguante el aire. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala.



CARGA: Realice 3 series de 10 repeticiones sosteniendo 3 segundos arriba

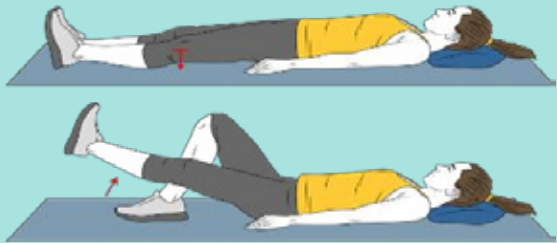
EJERCICIO #8
Elevación de una pierna en extensión.

POSICIÓN INICIAL: Acuéstese boca arriba sobre una colchoneta o superficie firme. Si lo necesita, póngase una almohada debajo la cabeza para tenerla alineada con el cuerpo. Extienda los brazos y las piernas.

Ponga la planta del pie derecho en el suelo. Contrayendo su cuádriceps izquierdo, extienda su rodilla tanto como pueda.

EJECUCIÓN: Levante la pierna izquierda hasta que esté a 45° mientras exhala. Asegúrese de que su pierna esté extendida en todo momento. Vuelva a la posición inicial con un movimiento suave mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna.

CONSEJOS: Asegúrese de hacer el ejercicio sin ningún otro movimiento de su cuerpo



CARGA: Realice 3 series de 10 repeticiones con ambas piernas

CÓMO SENTARSE

POSICIÓN INICIAL Póngase de pie con las manos en el caminador.

EJECUCIÓN: Ponga las manos sobre los reposabrazos, doble las rodillas y déjese ir hacia atrás, bajando las piernas hasta sentarse en la silla.

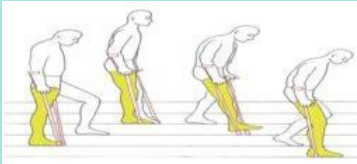
CONSEJOS: Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre su peso en toda la planta de los pies y sobre la pierna NO operada. Deslice la pierna operada en frente a usted



CÓMO SUBIR Y BAJAR ESCALERAS

PARA SUBIR: debe poner primero la pierna NO operada y luego la operada, y por último el caminador o muletas.

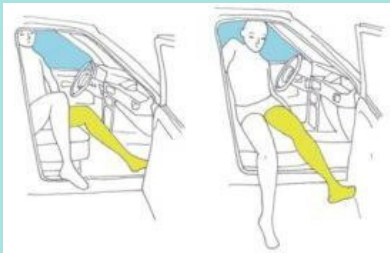
PARA BAJAR: Ponga el caminador o muletas primero, luego la pierna operada y finalmente la pierna NO operada.



CÓMO SUBIRSE O BAJARSE DE UN AUTOMÓVIL

POSICIÓN INICIAL: Para subir o bajar del Automóvil, eche hacia atrás el asiento lo máximo posible.

EJECUCIÓN: Gire las dos piernas a la vez ayudándose con los brazos, manteniendo la pierna operada lo más estirada posible. Una vez en el borde de la Puerta, con ayuda del caminador, póngase de pie apoyándose principalmente en sus brazos y pierna NO operada.



CÓMO SENTARSE Y LEVANTARSE DEL INODORO

POSICIÓN INICIAL: Puede poner una barra anticaídas de apoyo para mantener el equilibrio, o apoyarse fuertemente en la pared.

EJECUCIÓN: Ponga la pierna operada estirada frente a usted. Luego coja el asiento del inodoro con la otra mano. Bájese lentamente sobre el asiento deslizando la pierna operada estirada frente a usted.

Para levantarse, apóyese en la barra o la pared, estire la pierna operada en frente y levántese apoyándose en la pierna NO operada
CONSEJO: Evite los asientos bajos. Se aconseja la utilización de un elevador de sanitario para levantar el asiento.



RECOMENDACIONES GENERALES: QUÉ NO HACER (EN PRÓTESIS DE CADERA)

NO cruce la pierna operada sobre la otra
AL MENOS POR 8 SEMANAS



NO se sienta con las caderas más abajo de las rodillas



NO se incline sobre la cintura, NO se ponga en cuclillas, NO mantenga posturas extremas de la cadera



Al caminar o girar, hay que mantener siempre dedos de los pies y la rodilla apuntando hacia delante o hacia fuera. NO rotar hacia dentro



Evite las posiciones en las que la cadera operada se encuentra en rotación interna (rodilla hacia dentro).



Terapia Remplazo Articular

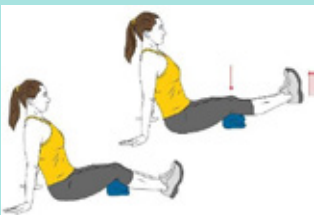
Programa de reemplazos articulares

EJERCICIO # 1: Extensión de rodilla con apoyo

POSICIÓN INICIAL: Siéntese con ambas piernas en extensión, ponga una toalla (o cojín pequeño) enrollada debajo de la rodilla y descansen las manos en detrás de usted. Mantenga la columna vertebral recta.

EJECUCIÓN: Mientras exhala, extienda completamente su rodilla apretando la toalla. Regrese a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el y luego ejecute con la otra pierna.

CONSEJOS: Mientras hace el ejercicio, mueva sólo las piernas, asegúrese de no mover ninguna otra parte de su cuerpo.



CARGA: Realice 3 series de 10 repeticiones con cada pierna

EJERCICIO #2 Caminata con Caminador

POSICIÓN INICIAL: Póngase de pie frente a un caminador. Ponga sus manos en el caminador para un mayor equilibrio.

EJECUCIÓN: Comience a caminar hacia delante con la ayuda del caminador. El orden correcto es: caminador - pierna operada - Pierna sana.

CONSEJO: Utilice caminador de 4 apoyos (sin ruedas) Guíese de el mismo para un correcto soporte y apoyo.



CARGA: Realice 3 series de 10 repeticiones sosteniendo 3 segundos arriba