

CUIDA TUS RODILLAS

Posición: Tumbados en la cama, colocamos una toalla enrollada debajo de la rodilla.

Realización del ejercicio: Apretamos la toalla sin mover la rodilla durante 6 segundos tirando de la punta del pie hacia nosotros. Descansamos 6 segundos.

Repetimos el ejercicio durante 8-10 minutos.



1

Posición: Tumbados en la cama.

Realización del ejercicio: Doblamos una rodilla y levantamos la otra pierna con la rodilla estirada y con la punta del pie hacia nosotros hasta colocar las dos rodillas a la misma altura. Mantenemos 6 segundos la pierna levantada, bajamos lentamente, descansando 6 segundos o hasta que notemos el músculo relajado y volvemos a repetir el ejercicio.

Repetimos el ejercicio durante 8-10 minutos.

Variante: Si no nos tiembla la pierna, en el siguiente ejercicio añadiríamos peso en el calcetín hasta un máximo de kilo y medio.



2

Posición: Tumbados en la cama.

Realización del ejercicio: Doblamos una rodilla y doblamos la otra deslizando el talón por la cama hasta notar la tirantez. Mantenemos 6 segundos y volvemos a la misma posición.

Repetimos el ejercicio durante 8-10 minutos.



3

Posición: Tumbados en la cama con una manta enrollada debajo de la rodilla.

Realización del ejercicio: Levantamos el pie con la punta hacia nosotros, mantenemos 6 segundos. Bajamos lentamente. Descansamos 6 segundos.

Variante: Si no nos tiembla la pierna, en el siguiente ejercicio añadiríamos peso en el calcetín hasta un máximo de kilo y medio.

Repetimos el ejercicio durante 8-10 minutos.



4

Posición: Sentados en una silla con los pies apoyados en el suelo.

Realización del ejercicio: Levantamos el pie con la punta hacia nosotros hasta estirar la rodilla completamente. Mantenemos 6 segundos. Bajamos.

Repetimos el ejercicio durante 8-10 minutos.



5



<https://www.saludcastillayleon.es/AulaPacientes/es/cuidadosrecomendaciones/cuidados-fisioterapia>