

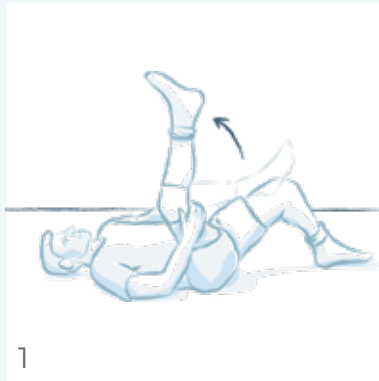
## Protocolo de rehabilitación rodilla. Fortalecimiento.

### Recomendaciones:

- Iniciar estiramientos y ejercicios establecidos hasta próxima cita.
- Ante cualquier molestia terminar el ejercicio
- Recuerde, el objetivo es hacer el ejercicio de manera SOSTENIDA (15 segundos en cada posición) y NO repeticiones rápidas
- 3 ciclos de 15 repeticiones en cada ejercicio, progresar a tolerancia.

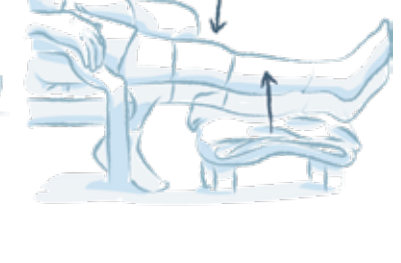
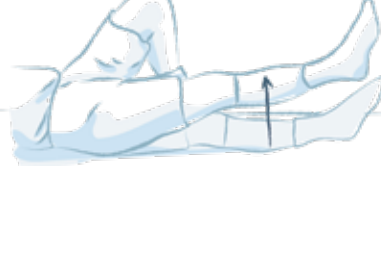
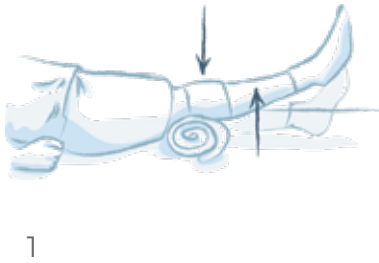
### A. Estiramiento.

- 1. Estiramiento de isquiotibiales.
- 2. Estiramiento de cuádriceps.

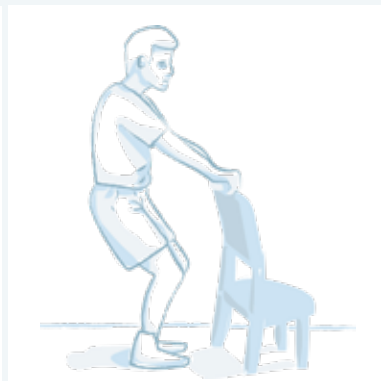


### B. Fortalecimiento.

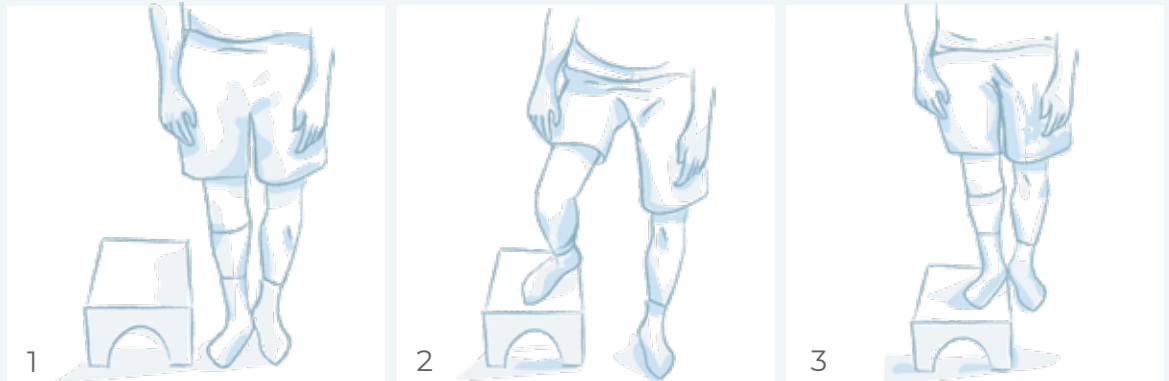
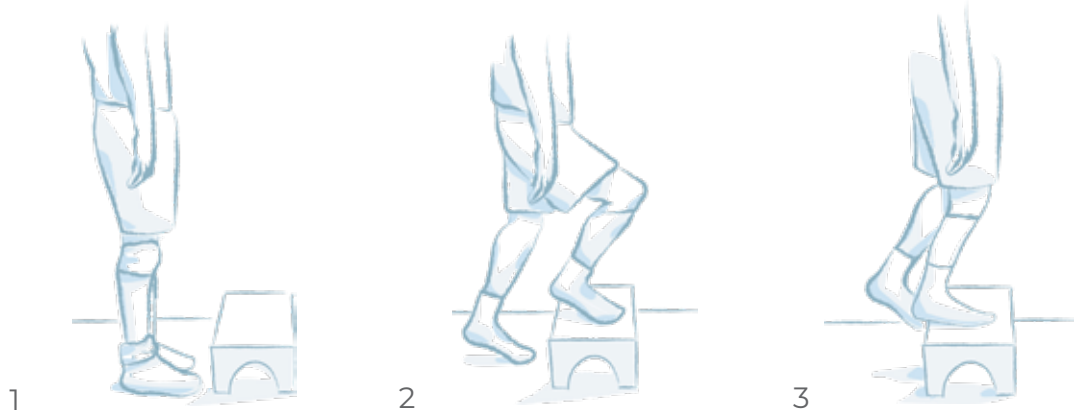
- 1. Extensión de pierna y Levantamiento derecho de pierna.



- 2. Levantamiento glúteo.
- 3. Cuclillas, progresar de dos piernas a una pierna.



4. Escalones, de frente y laterales



- 4. Cardiovascular, Inicia con bicicleta estacionaria y progresar a elíptica y caminadora (a tolerancia).

