

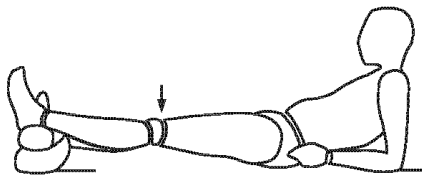


PROGRAMA DE REHABILITACIÓN TRAS CIRUGIA DE LCA

FASE INICIAL DE EJERCICIOS TRAS LA CIRUGÍA DE LCA (1- 3 SEMANA)

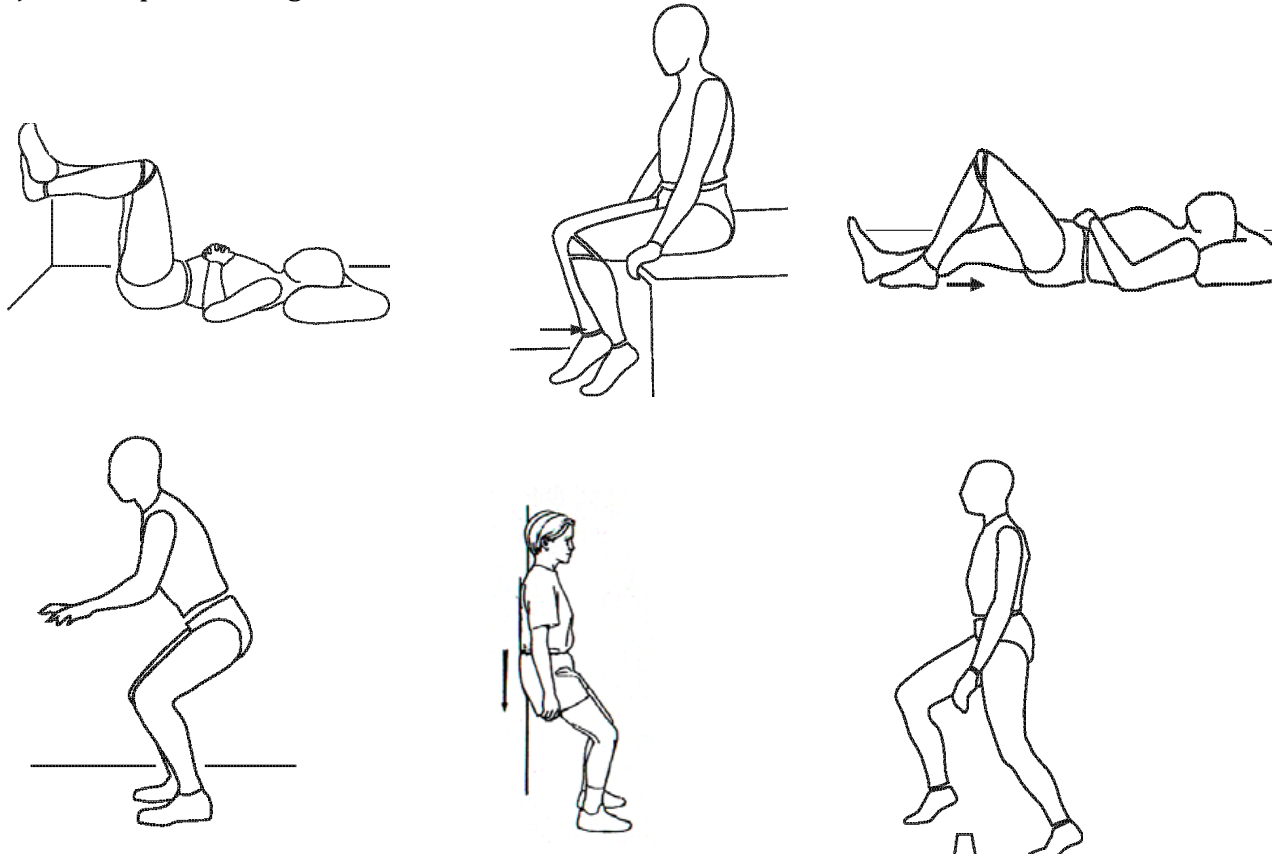
- Disminución del edema / inflamación de la rodilla.
- Conseguir extensión completa / flexión 120
- Caminar correctamente con muletas hasta 2 semanas
- Inicio de carga de la extremidad

Realizar los ejercicios recomendados de 3 a 5 veces al día 15-20 repeticiones



Ejercicios para conseguir la extensión completa de la rodilla

Ejercicios para conseguir una flexión 120º

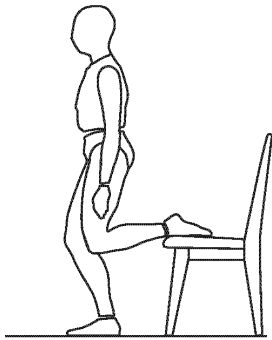


Ejercicios de sentadillas y steps

**FASE INTERMEDIA DE EJERCICIOS TRAS LA CIRUGÍA DE LCA
(3-6 SEMANA)**

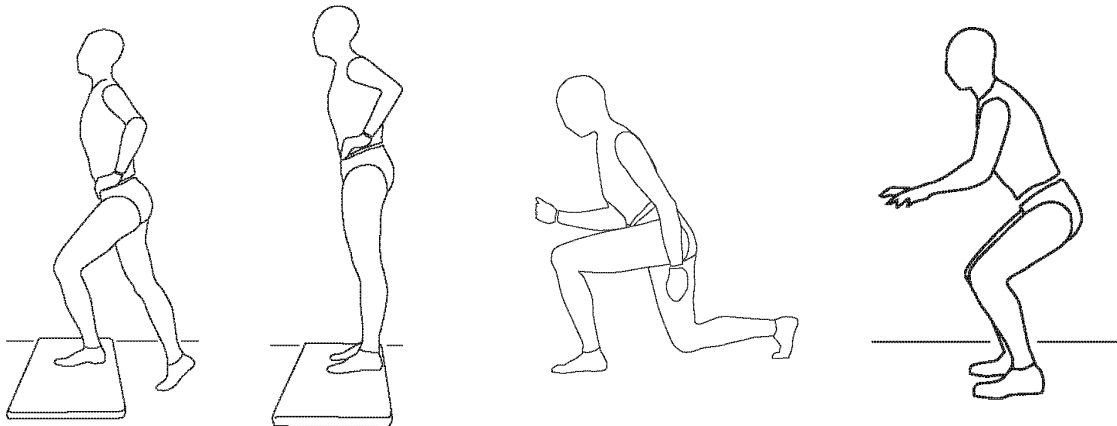
- Conseguir movilidad completa de la rodilla
- Conseguir control de la extremidad sin ayuda de muletas
- Inicio de propiocepción y de musculación de la extremidad

**Realizar los ejercicios recomendados de
3 a 5 veces al día 15-20 repeticiones**

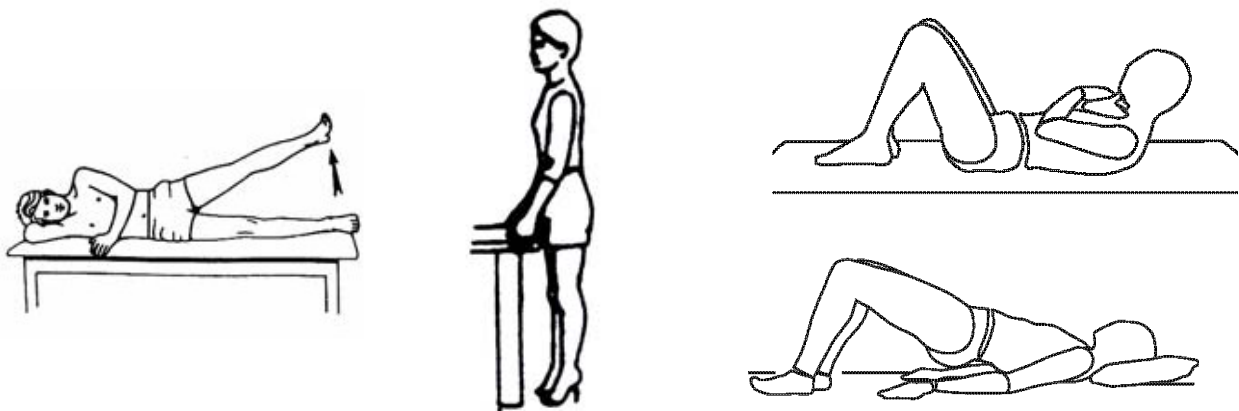


Ejercicios de flexión de la rodilla

Bicicleta estática 15 minutos



Ejercicios para musculación de cuádriceps y glúteos



Musculación glúteos / gemelos

Ejercicios para muscular el Core