



La Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla (AAHKS, por sus siglas en inglés) ha desarrollado un programa de ejercicios en casa para después de su reemplazo de rodilla. Este folleto acompaña nuestros videos para pacientes que puede encontrar en (<https://hipknee.aahks.org>). Los ejercicios se enfocan en el estiramiento, el fortalecimiento, la resistencia y el equilibrio. El programa de rehabilitación de rodilla se divide en **3 FASES: *Semanas 1-3, Semanas 4-6, Semanas 7-12.***



**FASE 1: Semanas 1 - 3**

			LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	<b>Estiramiento de isquiotibiales</b> 3 sets: 1 rep	Semana 1						
		Semana 2						
		Semana 3						
	<b>Estiramiento pantorrilla - Talón de Aq.</b> 3 sets: 1 rep	Semana 1						
		Semana 2						
		Semana 3						
	<b>Estiramiento pantorrilla secundaria</b> 3 sets: 1 rep	Semana 1						
		Semana 2						
		Semana 3						
	<b>Estiramiento cuádriceps sentado</b> 3 sets: 3 reps	Semana 1						
		Semana 2						
		Semana 3						

**DESCARGO DE RESPONSABILIDAD**

**UTILICE ESTOS EJERCICIOS COMO UNA GUÍA YA QUE USTED Y SU CIRUJANO SON LOS QUE TIENEN QUE DECIDIR LA TERAPIA CORRECTA PARA SU RECUPERACIÓN TRAS EL REEMPLAZO DE RODILLA. SU CIRUJANO PUEDE RECOMENDAR MODIFICACIONES A ESTA RUTINA. SI EXPERIMENTA ALGUNA MOLESTIA ANORMAL, MAREO O SENSACIÓN DE DESMAYO, DETENGA LOS EJERCICIOS Y PÓNGASE EN CONTACTO CON SU MÉDICO LO ANTES POSIBLE.**

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE RODILLA TOTAL

			LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<b>EJERCICIOS</b>	<b>Sets de glúteos</b> 3 sets: 10 reps	Semana 1						
		Semana 2						
		Semana 3						
	<b>Bombeo de tobillos</b> 3 sets: 10 reps	Semana 1						
		Semana 2						
		Semana 3						
	<b>Compresión de muslos</b> 3 sets: 10 reps	Semana 1						
		Semana 2						
		Semana 3						
	<b>Sets de cuádriceps</b> 3 sets: 10 reps	Semana 1						
		Semana 2						
		Semana 3						
	<b>Arcos de cuádriceps</b> 3 sets: 10 reps	Semana 1						
		Semana 2						
		Semana 3						
	<b>Flexiones de rodilla boca abajo</b> 3 sets: 10 reps	Semana 1						
		Semana 2						
		Semana 3						
	<b>Elevación de pantorrilla</b> 3 sets: 10 reps	Semana 1						
		Semana 2						
		Semana 3						

			LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<b>RESISTENCIA</b>	<b>Caminar</b> Distancia	Semana 1						
		Semana 2						
		Semana 3						

			LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<b>EQUILIBRIO</b>	<b>Ojos abiertos</b> Minutos : Segundos	Semana 1						
		Semana 2						
		Semana 3						

**FASE 2: Semanas 4 - 6**

			LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	<b>Estiramiento de isquiotibiales</b> 3 sets: 1 rep	Semana 4						
		Semana 5						
		Semana 6						
	<b>Estiramiento pantorrilla - Talón de Aq.</b> 3 sets: 1 rep	Semana 4						
		Semana 5						
		Semana 6						
	<b>Estiramiento pantorrilla secundaria</b> 3 sets: 1 rep	Semana 4						
		Semana 5						
		Semana 6						
	<b>Estiramiento cuádriceps sentado</b> 3 sets: 3 reps	Semana 4						
		Semana 5						
		Semana 6						

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE RODILLA TOTAL

			LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<b>EJERCICIOS</b>	<b>Arcos de cuádriceps</b> 3 sets: 10 reps	Semana 4						
		Semana 5						
		Semana 6						
<b>Flexiones de rodilla boca abajo</b> 3 sets: 10 reps	Semana 4							
	Semana 5							
	Semana 6							
<b>Elevación de la pierna recta</b> 3 sets: 10 reps	Semana 4							
	Semana 5							
	Semana 6							
<b>Abd / Add de cadera supina</b> 3 sets: 10 reps	Semana 4							
	Semana 5							
	Semana 6							
<b>Abd / Add de cadera de pie</b> 3 sets: 10 reps	Semana 4							
	Semana 5							
	Semana 6							
<b>Abd / Add de cadera recostado de lado</b> 3 sets: 10 reps	Semana 4							
	Semana 5							
	Semana 6							
<b>Deslizamientos de talones</b> 3 sets: 10 reps	Semana 4							
	Semana 5							
	Semana 6							
<b>Semi-sentadillas</b> 3 sets: 10 reps	Semana 4							
	Semana 5							
	Semana 6							

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE RODILLA TOTAL

			LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<b>RESISTENCIA</b>	<b>Caminadora</b> Velocidad : Pendiente	Semana 4						
		Semana 5						
		Semana 6						
	<b>Elíptica</b> Velocidad : Pendiente	Semana 4						
		Semana 5						
		Semana 6						
	<b>Bicicleta estacionaria</b> Velocidad : Resistencia Posición silla	Semana 4						
		Semana 5						
		Semana 6						

			LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<b>EQUILIBRIO</b>	<b>Ojos abiertos / cerrados</b> Minutos : Segundos	Semana 4						
		Semana 5						
		Semana 6						

**FASE 3: Semanas 7 - 12**

			LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<b>ESTIRAMIENTOS</b>	<b>Estiramiento de isquiotibiales</b> 3 sets: 1 rep	Semana 7						
		Semana 8						
		Semana 9						
		Semana 10						
		Semana 11						
		Semana 12						
	<b>Estiramiento pantorrilla - Talón de Aq.</b> 3 sets: 1 rep	Semana 7						
		Semana 8						
		Semana 9						
		Semana 10						
		Semana 11						
		Semana 12						
	<b>Estiramiento pantorrilla secundaria</b> 3 sets: 1 rep	Semana 7						
		Semana 8						
		Semana 9						
		Semana 10						
		Semana 11						
		Semana 12						
	<b>Estiramiento cuádriceps sentado</b> 3 sets: 3 reps	Semana 7						
		Semana 8						
Semana 9								
Semana 10								
Semana 11								
Semana 12								

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE RODILLA TOTAL

			LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<b>EJERCICIOS</b>	<b>Abd / Add de cadera supina</b> 3 sets: 10 reps	Semana 7						
		Semana 8						
		Semana 9						
		Semana 10						
		Semana 11						
		Semana 12						
	<b>Abd / Add de cadera de pie</b> 3 sets: 10 reps	Semana 7						
		Semana 8						
		Semana 9						
		Semana 10						
		Semana 11						
		Semana 12						
<b>Abd / Add de cadera recostado de lado</b> 3 sets: 10 reps	Semana 7							
	Semana 8							
	Semana 9							
	Semana 10							
	Semana 11							
	Semana 12							
<b>Semi-sentadillas</b> 3 sets: 10 reps	Semana 7							
	Semana 8							
	Semana 9							
	Semana 10							
	Semana 11							
	Semana 12							
	Semana 8							
	Semana 9							
	Semana 12							

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE RODILLA TOTAL

			LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<b>EJERCICIOS</b>	<b>Escalones</b> 3 sets: 10 reps	Semana 7						
		Semana 8						
		Semana 9						
		Semana 10						
		Semana 11						
		Semana 12						
	<b>Puentes</b> 3 sets: 10 reps	Semana 7						
		Semana 8						
		Semana 9						
		Semana 10						
		Semana 11						
		Semana 12						



PROGRAMA DE EJERCICIOS DE RODILLA TOTAL

			LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<b>RESISTENCIA</b>	<b>Caminadora</b> Velocidad : Pendiente	Semana 7						
		Semana 8						
		Semana 9						
		Semana 10						
		Semana 11						
		Semana 12						
	<b>Elíptica</b> Velocidad : Pendiente	Semana 7						
		Semana 8						
		Semana 9						
		Semana 10						
		Semana 11						
		Semana 12						
	<b>Bicicleta estacionaria</b> Velocidad : Resistencia Posición silla	Semana 7						
		Semana 8						
		Semana 9						
		Semana 10						
		Semana 11						
		Semana 12						

			LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
<b>EQUILIBRIO</b>	<b>Ojos abiertos / cerrados</b> Minutos : Segundos	Semana 7						
		Semana 8						
		Semana 9						
		Semana 10						
		Semana 11						
		Semana 12						