



COMPREHENSIVE SPINE CENTER

— OF DALLAS —

Para obtener más información, visite WWW.DALLASSPINE.COM (Physical Therapy).

KNEE EXERCISES A



QUAD STRETCH - STANDING

Mientras está de pie, doble la rodilla hacia atrás y sostenga el tobillo / pie.

Luego, suavemente jale la rodilla hacia una posición más doblada hasta que sienta un estiramiento en la parte delantera del muslo.

Repetir 5 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 10 Segundos

Realizar 2 Veces un día



SEATED HAMSTRING STRETCH

Mientras está sentado, descanse el talón en el piso con la rodilla recta e incline suavemente hacia adelante hasta que sienta un estiramiento detrás de la rodilla / muslo.

Repetir 5 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 10 Segundos

Realizar 2 Veces un día



HAMSTRING STRETCH - SUPINE

Mientras está acostado boca arriba, levante la pierna y sostenga la parte posterior de la rodilla. Tire de la pierna hacia arriba hasta que sienta un estiramiento. Sostenga, relájese y repita.

Repetir 3 Veces

Completar 1 Conjunto

Sostener 12 Segundos

Realizar 2 Veces un día



QUAD SET - TOWEL UNDER KNEE - ISOMETRIC QUADS

Coloque un pequeño rollo de toalla debajo de la rodilla, apriete el músculo superior del muslo para presionar la parte posterior de la rodilla hacia abajo mientras presiona la toalla.

Repetir 12 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 8 Segundos

Realizar 2 Veces un día



STRAIGHT LEG RAISE - SLR

Mientras está acostado boca arriba, levante la pierna con la rodilla recta. Mantenga la rodilla opuesta doblada con el pie plantado en el suelo.

Repetir 12 Veces

Completar 3 Conjuntos

Sostener 8 Segundos

Realizar 2 Veces un día

HIP ABDUCTION - SIDELYING

Mientras está acostado de lado, levante lentamente la pierna superior hacia un lado. Mantenga la rodilla recta y mantenga los dedos del pie apuntando hacia adelante todo el tiempo. Mantenga su pierna en línea con su cuerpo.



La parte inferior de la pierna puede doblarse para estabilizar su cuerpo.

Repetir 12 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día

SIDELYING CLAMSHELL - CLAM SHELL

Mientras está acostado de lado con las rodillas dobladas, levante la rodilla superior mientras mantiene el contacto de sus pies juntos.



No permita que su pelvis retroceda durante el movimiento de elevación.



Repetir 12 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día

HEEL SLIDES - SUPINE

Acostado boca arriba con las rodillas rectas, deslice el talón afectado hacia su trasero mientras dobla la rodilla.



Mantenga un estiramiento suave en esta posición y luego regrese a la posición original.



Repetir 12 Veces
Completar 2 Conjuntos

Sostener 2 Segundos
Realizar 2 Veces un día

HIP ADDUCTION SQUEEZE - SUPINE

Coloque una toalla enrollada, una pelota o una almohada entre las rodillas y presione las rodillas para apretar el objeto con firmeza. Sostenga y luego suelte y repita.



Repetir 12 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 10 Segundos
Realizar 2 Veces un día

PRONE HIP EXTENSION

Mientras está acostado boca abajo con la rodilla recta, levante lentamente la pierna del suelo. Mantener una rodilla recta todo el tiempo.



Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 8 Segundos
Realizar 2 Veces un día

PRONE HAMSTRING CURLS

Mientras está acostado boca abajo, doble lentamente la rodilla mientras lleva el pie hacia su trasero.



Repetir 10 Veces
Completar 3 Conjuntos

Sostener 3 Segundos
Realizar 2 Veces un día