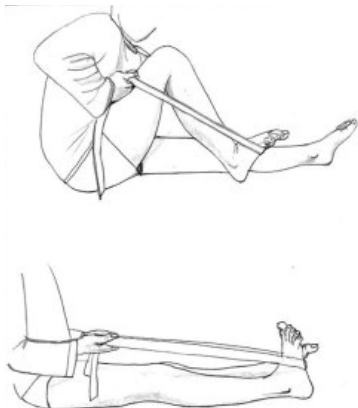


EJERCICIOS PASIVOS PARA ELONGAR, ESTIRAR Y FLEXIONAR LA RODILLA

6 Flexion y extensión con banda elástica o toalla



7.1 extensión pasiva de rodilla: sentado con una toalla o banda elástica, traccionar desde el pie 10 segundos y descansar. 5 repeticiones 4 veces al día.



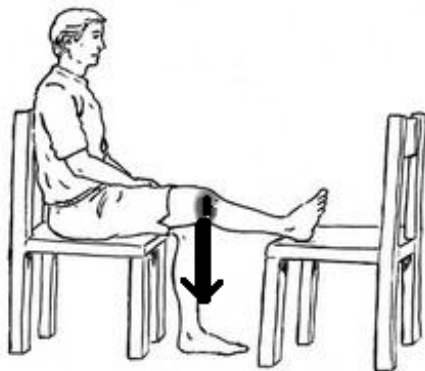
7.2 el mismo ejercicio acostado:



7.3 Acostado boca abajo en una camilla con la rodilla al borde colocar un peso de entre 300 a 500 grs en el tobillo y relajarse 15 minutos.



7.4 Semisentado apoye el pie en otra silla o similar y estire la rodilla o empújela hacia abajo colgando un peso se 300 grs a 500 grs durante 5 minutos.



7.5 el mismo ejercicio acostado



7. **ejercicios de isquiotibiales** con peso. Boca abajo coloque un peso ligero de entre 300 y 500 grs y flexione la rodilla 40 repeticiones, 4 veces al día.



8. ejercicios para prevenir trombos venosos. Tobillo en forma permanente mueva el pie hacia arriba abajo y adentro en círculos.

