

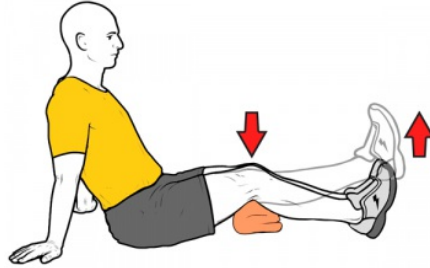
CUIDA'T A CASA

Realitzar els exercicis poc a poc, sense provocar dolor, màxim 10 repeticions. Consultar amb el seu metge i/o fisioterapeuta.

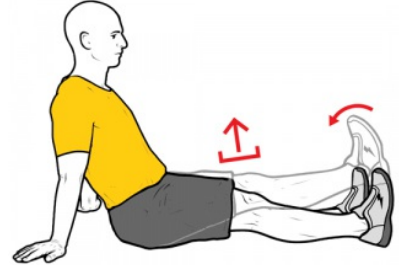
Contracció isomètrica de cuadriceps



Extensión de rodilla con apoyo en toalla



Elevación de la pierna en extensión



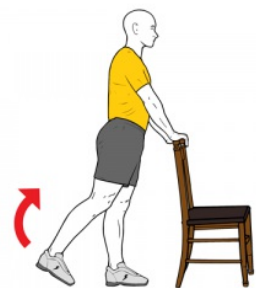
Isométrico cuadriceps sentado



Isométrico femoral sentado



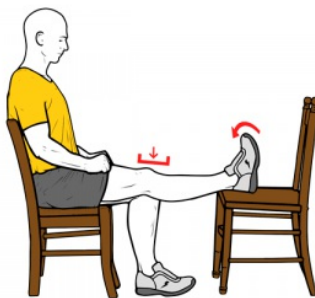
Flexión de rodilla de pie con apoyo



Extensión de pierna sentado



Hiperextensión de rodilla apoyada en silla



Masaje con hiejo

