

# PERIODO DE READAPTACIÓN GENERAL. PRIMERA ETAPA (2-4 semanas)

GRUPO MUSCULAR	EJERCICIO	VARIANTE (Hacia la 4ª semana)	PERIODO DE TRABAJO
CUÁDRICEPS		<p>Añadir electroestimulación durante la contracción</p>	<p>Readaptación general PRIMERA ETAPA</p>
MOVILIDAD ACTIVA LIBRE		<p>Rodar la pelota sólo con una pierna. Evitaremos la hiperextensión de rodilla.</p>	<p>Readaptación general PRIMERA ETAPA</p>
ISQUIOTIBIALES	 <p>ISOMÉTRICO</p>  <p>CONCÉNTRICO</p> <p>Enderezar la pierna y levantarla</p>	 <p>CONCÉNTRICO</p>  <p>CONCÉNTRICO</p>	<p>Readaptación general PRIMERA ETAPA</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tensión de la goma suave.</li> <li>• Ejercicios sin dolor.</li> <li>• Podemos enganchar la goma más proximal a la rodilla.</li> </ul>
GLÚTEOS	 <p>CONCÉNTRICO</p>  <p>CONCÉNTRICO</p>  <p>CONCÉNTRICO</p>	 <p>Una pierna con base estable (también trabajamos isquiotibiales)</p>   <p>Con elevación de cadera y abducción de la pierna de arriba.</p>	<p>Si existe sutura meniscal, no sobrepasar los 90° de flexión en ningún ejercicio.</p>

<p><b>CONDICIÓN FÍSICA GENERAL</b></p>	 <p>REMOERGÓMETRO</p>  <p>BICICLETA DE MANOS</p>		<p>No superar los 90º de flexión de rodilla en remoergómetro.</p>
--	--	--	---

*GC*

**DR. GÓMEZ CÁCERES**