

	PLAN CASERO PARA MANEJO DE RUPTURA DE LIGAMENTOS CRUZADOS	Código: FT-PT-09-FL-01
		Versión: 1
	FOLLETO	Fecha: 25/03/2025
		Página 1 de 4

Respetado paciente:

Estos ejercicios van destinados a mejorar la movilidad de su rodilla. Por favor siga las indicaciones y no dude en comunicar al profesional que realiza su tratamiento cualquier duda o inquietud que se presente sobre las recomendaciones dadas.

- Debe reducir las actividades que le causen el dolor,
- Evite la sobrecarga de peso (bolsas, maletines de trabajo)
- Es importante disminuir el tiempo e intensidad de la actividad que provoque el dolor.
- Extienda firmemente las rodillas, una de ellas debe ir sobre una superficie más alta, lleve los brazos extendidos sobre ella y manténgala así durante mínimo 12 segundos, repítalo 5 veces.



Póngase de pie sostenido contra una pared y lleve hacia atrás una de sus dos rodillas, debe sujetarla con la mano llevando el talón a la cadera y manténgala así durante 12 segundos, repítalo 5 veces.



	PLAN CASERO PARA MANEJO DE RUPTURA DE LIGAMENTOS CRUZADOS	Código: FT-PT-09-FL-01
		Versión: 1
	FOLLETO	Fecha: 25/03/2025
		Página 2 de 4

Sosteniendo una banda desde la rodilla a una superficie fija, flexione y extienda la rodilla. Realice 3 series de 15 repeticiones.



Sujete una banda desde la rodilla y abra la pierna totalmente extendida. Realice 3 series de 15 repeticiones.



Sujete una banda desde la rodilla y lleve la pierna hacia atrás totalmente extendida. Realice 3 series de 15 repeticiones.

	PLAN CASERO PARA MANEJO DE RUPTURA DE LIGAMENTOS CRUZADOS	Código: FT-PT-09-FL-01
		Versión: 1
	FOLLETO	Fecha: 25/03/2025
		Página 3 de 4



Sujete una banda desde la rodilla y lleve la pierna hacia atrás totalmente extendida. Realice 3 series de 15 repeticiones.



Recostado contra la pared, realice una sentadilla sosteniendo un balón plástico entre las piernas, debe tener presente que la flexión de las rodillas no sobrepase la punta de los pies.

	PLAN CASERO PARA MANEJO DE RUPTURA DE LIGAMENTOS CRUZADOS	Código: FT-PT-09-FL-01
		Versión: 1
	FOLLETO	Fecha: 25/03/2025
		Página 4 de 4



Acostado boca arriba, eleve una pierna totalmente extendida y mantenga 15 segundos, repita 15 veces con cada extremidad.



Todos los ejercicios se deben realizar de manera LENTA Y CONTROLADA. Si siente demasiado dolor suspenda el ejercicio y aplique hielo durante 7 minutos en la zona afectada.

Realizar 10 repeticiones al inicio puede ser difícil, si no puede podemos empezar con 5 repeticiones.