



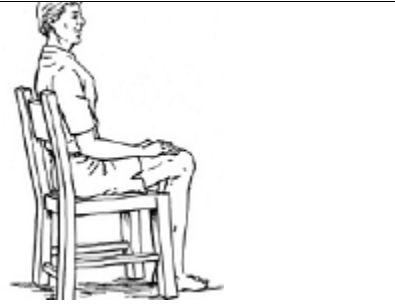







Propuesta de tabla de ejercicios para gonartrosis (no realizar si se encuentra en un periodo agudo de dolor)

		Colocar una toalla bajo la rodilla. Extender la rodilla apretando la toalla y con el tobillo a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.
		Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30cm del suelo. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial
		Extender la pierna hasta intentar alinearla con la cadera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.
		Descender lentamente flexionando las rodillas 30-45° (según dolor). Mantener 2-3 segundos y volver rápido a la posición inicial.