



MOVILIZACIÓN ACTIVA Y PASIVA DE LA RODILLA Y TOBILLO

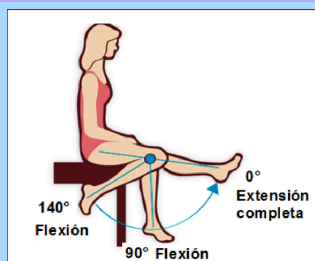
Movilización de rodilla

Movilización activa

Son ejercicios en los cuales, el paciente realiza movimientos controlados de la rodilla por sí mismo utilizando sus propios músculos. Lo que mejora el rango de movimiento y funcionalidad.

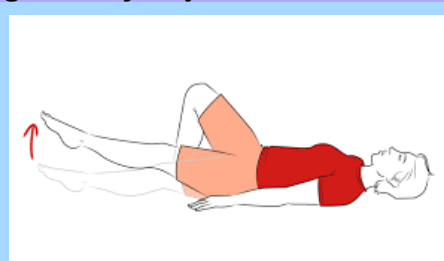
Flexión-extensión

- Sentarse en una silla con los pies planos.
- Extender la pierna, manteniendo la rodilla recta.
- Flexionar la rodilla lentamente, llevando el talón hacia abajo del glúteo.
- Volver a extender la pierna.



Elevación de la pierna

- Recostarse sobre una camilla.
- Mantener la pierna estirada mientras la otra se eleva hacia arriba sin doblar la rodilla.
- Mantener la pierna elevada unos segundos y bajarla lentamente.



Movilización pasiva

La movilización pasiva de la rodilla es una técnica utilizada en fisioterapia para mejorar la movilidad articular y reducir el dolor en la rodilla. En este tipo de movilización, el terapeuta mueve la articulación de la rodilla de manera controlada sin que el paciente realice esfuerzo alguno.

Flexión-extensión

- El paciente se acuesta en una camilla o se coloca en una posición cómoda.
- Se sostiene la pierna del paciente con una mano mientras coloca la otra mano en la parte posterior de la rodilla.
- Mover suavemente la rodilla hacia la flexión (doblándola) y hacia la extensión (estirándola), sin que el paciente realice ningún esfuerzo.
- El movimiento debe ser suave y controlado, evitando causar dolor al paciente.

Tracción de rodilla

- El paciente está acostado de espaldas en una camilla, con la rodilla ligeramente flexionada.
- El fisioterapeuta sostiene el tobillo del paciente y aplica una tracción suave en dirección hacia afuera de la rodilla, separando ligeramente las superficies articulares.
- Este movimiento se realiza de manera controlada y sin causar dolor.

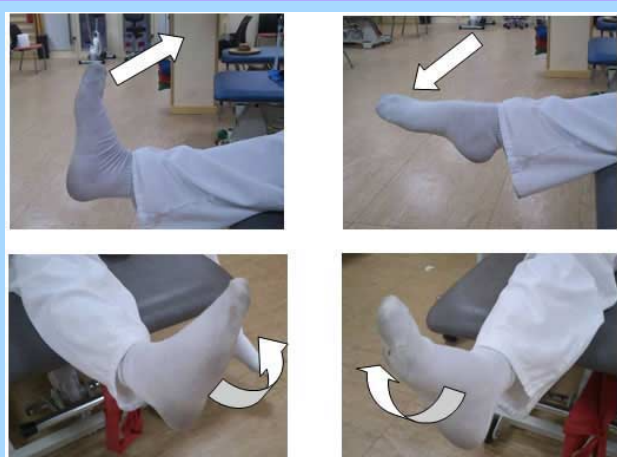
Movilización del tobillo

Movilización activa

Consiste en la realización de una serie de ejercicios programados destinados a mover todas las articulaciones del tobillo. Se realizarán con la mayor amplitud posible de movimiento.

Ejercicio para amplitud articular

Tumbados boca arriba con la zona lumbar apoyada. Realizaremos movimientos de tobillo hacia la flexión y la extensión. También los haremos hacia los lados a través del movimiento del tobillo.



Movimientos circulares

Tumbados boca arriba en la camilla y con la zona lumbar apoyada. Realizamos círculos con los pies manteniendo las rodillas extendidas y la pierna ligeramente levantada. **Realizamos 20 círculos hacia dentro y otros 20 hacia fuera.**



Movilización pasiva

Para hacer una buena movilización de esta parte habrá que colocarla elevada y libre. Para conseguirlo se puede utilizar unas almohadas o nuestra propia pierna.

Subir y bajar

El movimiento de subir y bajar la planta del pie. Pudiéndonos ayudar de nuestro antebrazo para subirlo ya que este movimiento acostumbra a estar bastante limitado.



Circunducción

El movimiento de circunducción que consiste en hacer círculos en el aire con el pie intentado hacerlos lo más amplios que podamos.

