

**RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE - RODILLA**

Las rodillas son una articulación muy expuesta a las lesiones, no aguantan con comodidad los excesos ya sean debidos al peso, sobreentrenamiento, agotamiento muscular, permanecer mucho tiempo sentado o en cuclillas.

Además de las sesiones de Fisioterapia es preciso atender a las siguientes recomendaciones:

- 1.- Reposo. Y ello incluye el perder peso si supone una sobrecarga excesiva. para la articulación.
- 2.- Efectúe al menos dos veces al día el auto masaje que le hemos enseñado para relajar los tejidos periféricos, ello tendrá un beneficioso efecto sobre la articulación.
- 3.- La Relajación ayuda a liberar de tensiones innecesarias la zona afectada y de paso el resto del cuerpo.
- 4.- Si el dolor disminuye ejercite sus músculos con los ejercicios de Isometría recomendados.
- 5.- Los posturales favorecedores del drenaje le ayudarán siempre a mejorar la circulación de la articulación afectada y con ello facilitaran su recuperación.
- 6.- Si aparece dolor de nuevo use la técnica que le hemos enseñado de postura adecuada, frío y ligera compresión.
- 7.- Las técnicas de estiramiento cuando el dolor ha remitido completan la recuperación y previenen futuras lesiones.

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitacion