











Nombre Paciente: _____

Firma del paciente: _____

Nombre del terapeuta: _____

Fecha: _____

EJERCICIO	DESCRIPCIÓN	EJERCICIO	DESCRIPCIÓN
	Acostado boca arriba colocar un balón debajo de la rodilla y con la pierna extendida realizar presión hacia abajo. Realizar 20 veces sosteniendo 10 segundos.		Acostado boca arriba con la pierna afectada extendida, la otra flexionada, subir y bajar la pierna. Realizar 5 series de 10 repeticiones.
	Acostado de lado con la pierna afectada hacia arriba y extendida, elevarla hacia el techo. Realizar 5 series de 10 repeticiones		Acostado boca arriba con las piernas flexionadas colocar entre las rodillas un balón o cojín y apretarlo. Realizar 20 veces sosteniendo 10 segundos, luego realizar 5 series de 10 repeticiones.
	De pie con una banda elástica sobre la pierna afectada llevar hacia atrás la pierna extendida, estirando la banda. Realizar 5 series de 10 repeticiones.		De pie con una banda elástica sobre la pierna afectada, abrir y cerrar la pierna extendida estirando la banda. Realizar 5 series de 10 repeticiones.
	De pie con una banda elástica sobre la pierna afectada llevar hacia adelante la pierna extendida, estirando la banda. Realizar 5 series de 10 repeticiones.		De pie con una banda elástica sobre la pierna afectada, cruzar hacia adentro la pierna extendida estirando la banda. Realizar 5 series de 10 repeticiones.
	De pie ubicar al lado de la pierna afectada un banco pequeño para subir y bajar con la pierna afectada. Realizar 5 series de 10 sesiones.		Sentado estirar y doblar la pierna afectada. Realizar 5 series de 10 repeticiones.