

Registro de movilidad de 7 días

Anota cada día cómo está tu rodilla. Ver tu propia evolución te ayuda a ajustar la carga y a mantener la constancia.

Es una hoja de seguimiento personal, no una prescripción clínica ni un diagnóstico.

Día	Molestia al despertar (0-10)	Rutina hecha (sí/no)	Minutos	Molestia al terminar (0-10)	Nota
Día 1					
Día 2					
Día 3					
Día 4					
Día 5					
Día 6					
Día 7					

Resumen de la semana

Pregunta	Mi respuesta
¿Cuántos días completé la rutina?	
¿Qué ejercicio me resultó más fácil?	
¿Cuál me costó más?	
¿Cómo cambió mi molestia entre el Día 1 y el Día 7?	
¿Qué quiero seguir haciendo?	

Semanas 2 a 4: registro semanal

Semana 2

Sesión	Fecha	Ejercicios hechos	Molestia (0-10)	Nota
2.1				
2.2				
2.3				

Semana 3

Sesión	Fecha	Ejercicios hechos	Molestia (0-10)	Nota
3.1				
3.2				
3.3				

Semana 4

Sesión	Fecha	Ejercicios hechos	Molestia (0-10)	Nota
4.1				
4.2				
4.3				

Programa educativo de ejercicio general. No diagnostica, no trata ni cura lesiones o enfermedades y no reemplaza la consulta con un médico o un fisioterapeuta. Si tienes dolor intenso, hinchazón, bloqueo, inestabilidad o una lesión reciente, consulta antes de empezar. Los resultados varían de una persona a otra.