

PROGRAMA DE EJERCICIOS

para Rodilla

Flexión de rodilla tumbado boca abajo

Flexionar la rodilla lo máximo posible hacia la nalga con el pie a 90°; puede ayudarse con la otra pierna para ganar amplitud de movimiento. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 5

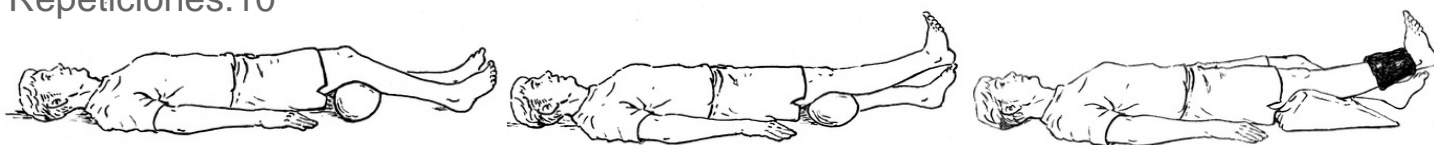


Extensión rodilla últimos 30° tumbado

Extender la pierna manteniendo el apoyo posterior de la rodilla con la pelota o cojín. El tobillo se sitúa a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial. Cuando sea capaz de realizar el ejercicio con facilidad, puede añadir lastre en la pierna.

Series: 1

Repeticiones: 10

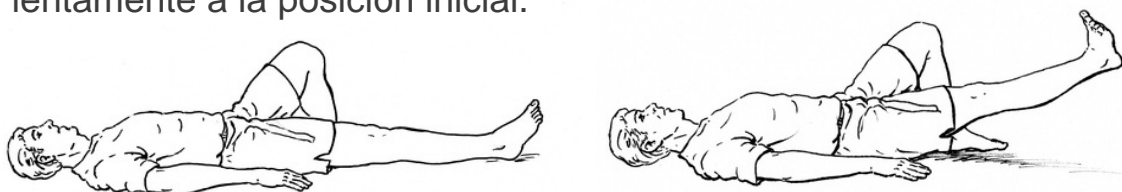


Elevación de pierna en extensión

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 5

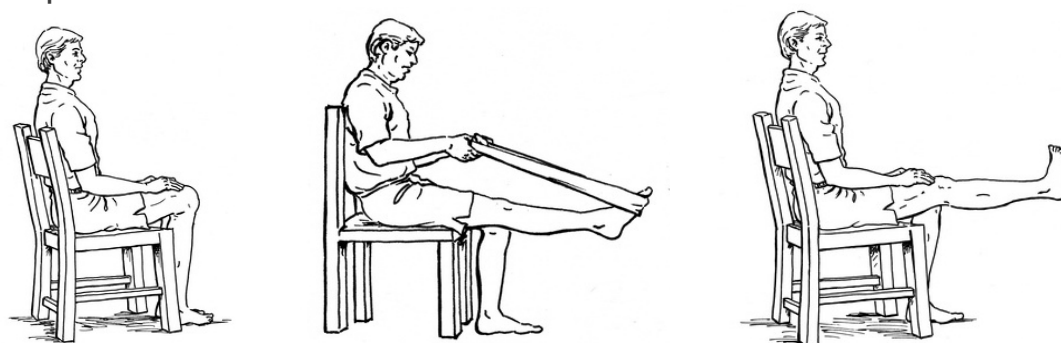


Extensión de rodilla desde 90°

Extender la pierna sin despegar el muslo del asiento, hasta intentar alinearla con la cadera. Al principio, si es necesario, puede ayudarse de un cinturón. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 5



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Rodilla

Glúteo medio de pie con banda elástica en carga

Separar la pierna del lado sano unos 25-30 cm con respecto a la vertical, manteniendo el tronco recto sin inclinarse, contra la resistencia de una banda elástica.

Series: 2
Repeticiones: 10



Sentadilla con apoyo posterior

Descender lentamente flexionando las rodillas unos 30-45° (según dolor) . Mantener 2-3 segundos y volver rápido a la posición inicial.

Series: 3
Repeticiones: 10



Escalón anterior y lateral

Llevar hacia delante la pierna sana sin llegar a tocar el suelo, mientras la afectada se flexiona. Volver a la posición inicial. Después descender la pierna por el borde lateral manteniendo la rodilla extendida y volver a la posición inicial.

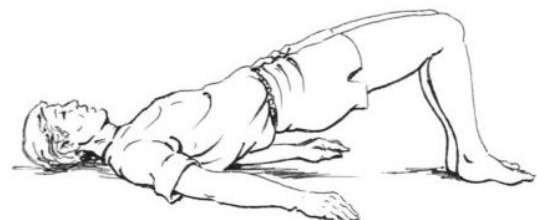
Series: 1
Repeticiones: 10



Elevación de la pelvis supino

Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener la posición 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



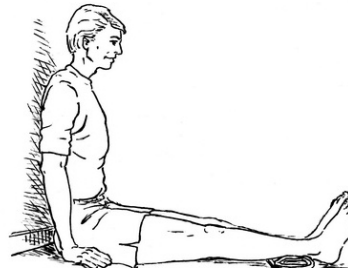
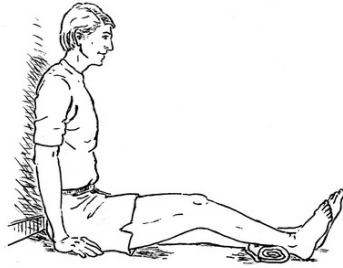
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Rodilla

Extensión de rodilla en sedestación en suelo

Colocar una toalla bajo el tobillo. Extender la rodilla aproximando la cara posterior hacia el suelo. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

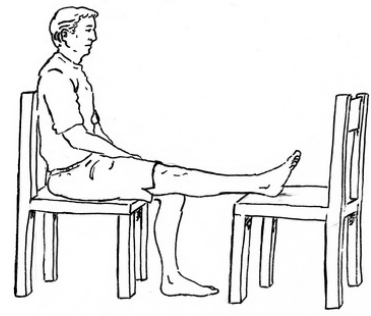
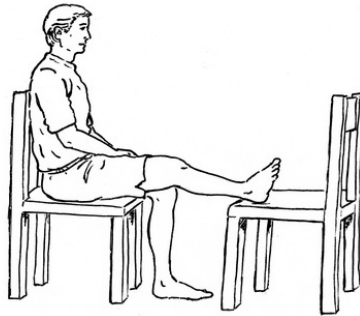
Series: 1
Repeticiones: 5



Extensión de rodilla sentado

El pie del lado afectado está apoyado en una silla y la rodilla en flexión de 30°. Empujar la rodilla hacia el suelo hasta llegar a la extensión completa. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial. Después, deje la pierna extendida para que se estire por su propio peso, sin empujar, durante 10 minutos, sin llegar al dolor.

Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento cuádriceps de pie

Flexionar la rodilla hasta alcanzar con la mano el empeine del pie. Llevar pasivamente el talón en dirección a la región glútea. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial.

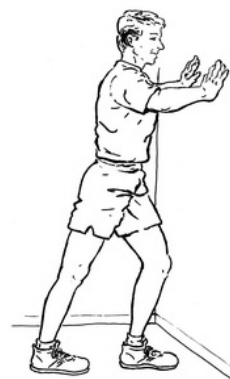
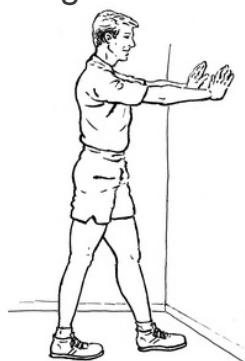
Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento de tríceps sural en pared

El pie del lado afectado colocado detrás con la rodilla extendida. Flexionar los codos, la cadera y la rodilla de la pierna de delante sin mover la otra ni despegar el talón del suelo. Mantener 10-30 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 5

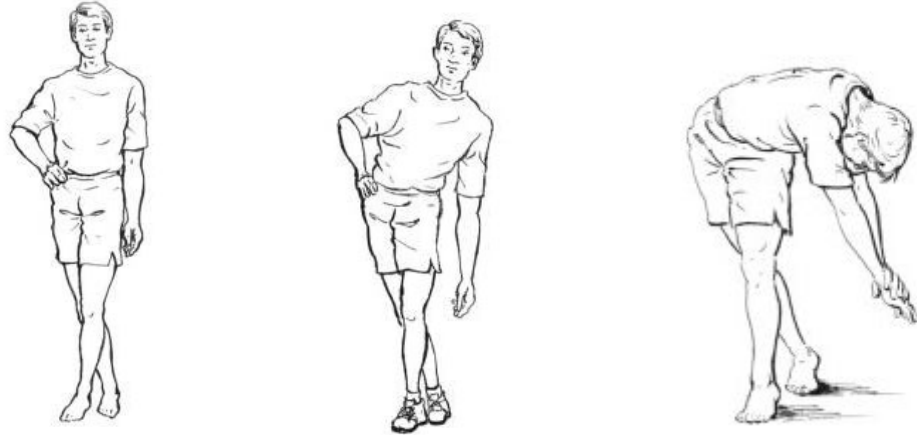


Estiramiento banda iliotibial de pie y flexión

Cruzar la pierna sana por delante de la pierna afectada. Inclinar el tronco hacia el lado sano hasta que se note tirantez en el lateral del muslo. Cuando pueda realizar este ejercicio sin dificultad, flexionar el tronco en dirección contraria a la pierna que está detrás. Mantener 20-30 segundos.

Series: 1

Repeticiones: 5

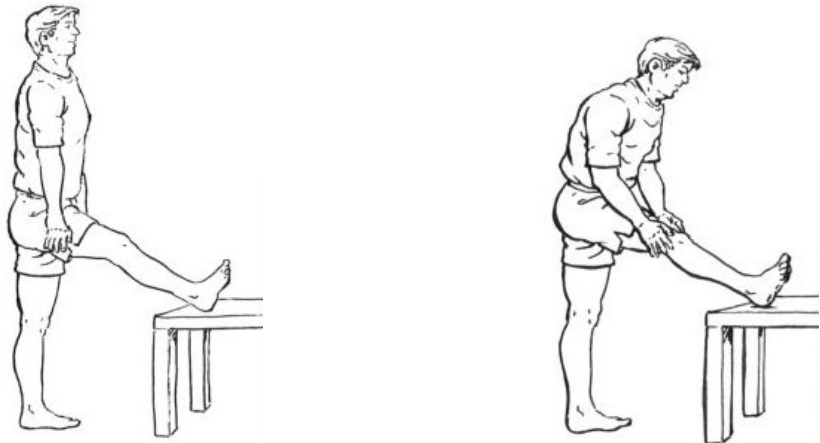


Estiramiento isquiotibiales de pie

Inclinar el cuerpo hacia delante evitando que la rodilla se doble y manteniendo la columna lumbar recta, apoyando el pie en un taburete. Mantener la posición 20-30 segundos.

Series: 1

Repeticiones: 5



Estiramiento de flexores de cadera de pie

Dar un paso atrás extendiendo la cadera. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir de nuevo intentando llegar un poco más allá.

Series: 1

Repeticiones: 5

