

# EJERCICIOS PARA LA RODILLA

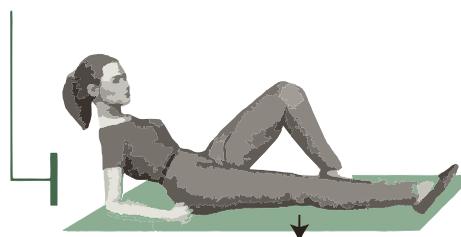
Los ejercicios que a continuación le presentamos, realizados regularmente ayudan a restaurar la movilidad y fortaleza de la rodilla, alivian el dolor y permiten una gradual incorporación a las actividades diarias. Los mismos deben realizarse con delicadeza y suspenderse en caso de que provoquen un incremento del dolor, en este caso, consulte a su médico

**Tiendase en posición semisentada sobre una superficie dura, apoyado sobre ambos codos y con las piernas extendidas. Repita cada ejercicio las veces que su médico le señale.**

**1 Elevación de pierna extendida.** Con la pierna izquierda flexionada, extienda la pierna derecha y aumente la tensión de la musculatura del muslo. Levántela suavemente aproximadamente 20 cm. manteniéndolo en todo momento tenso los músculos del muslo y sostenga así de 5 a 10 segundos. Baje lentamente la pierna para volver a la posición inicial y repita el ejercicio flexionando la pierna derecha.



**2 Contracción isométrica del cuádriceps** Con la pierna izquierda flexionada, extienda la pierna derecha y contraigala, empujando la cara posterior de la rodilla hacia el suelo. Manténgala en esas condiciones por 10-20 segundos y luego relájela. Repita el ejercicio alternando la otra pierna



**3 Movilidad de la rótula.** Siéntese con la pierna derecha extendida y con los músculos de la parte superior del muslo relajados. Presione suavemente con sus dedos índice y pulgar sobre la rótula hacia el pie. Mantenga esta posición durante 10 segundos y relaje. Vuelva a la posición inicial. A continuación, jale de la rótula hacia el muslo y mantenga esa posición 10 segundos más. Vuelva a la posición inicial. Luego, intente empujar suavemente la rótula hacia la otra pierna y mantenga la posición 10 segundos. Repita después con la pierna izquierda.



**4 Pedaleo del pie** Con la pierna extendida, flexione y extienda su pie derecho en forma de pedal durante 30 segundos. Repita con la pierna izquierda.



**ORTOPHAEDICS**  
& SPORT MEDICINE

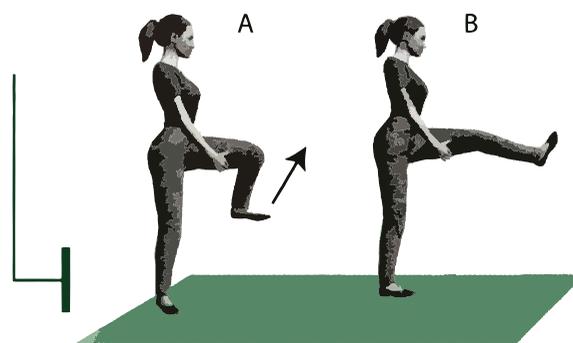
Sentado con la espalda y cabeza apoyadas en la pared, las manos sobre el asiento y con las piernas colgando. Repita cada ejercicio las veces que su medico señale.

- 5** **Extensión del abductor de cadera.** Coloque un balón de futbol o una almohada doblada entre sus rodillas. Con la cabeza apoyada en la pared, presione al mismo tiempo la almohada o el balón. Mantenga esta posición 10 segundos y relaje. Asegurese de conservar apretada la almohada o el balón durante todo el ejercicio.

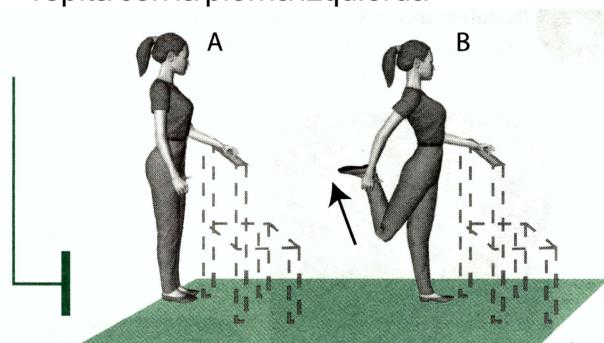


- 6** **De pie con la mirada al frente.**

**Extensión del músculo poplíteo.** Eleve la pierna izquierda flexionada (A), agarre con ambas manos el muslo y extienda entonces la pierna (B), manteniendo la posición por 5-10 segundos. Vuelva a la posición original y repita con la pierna derecha.



- 7** **Extensión del cuádriceps.** Apoye la mano izquierda sobre la silla para asegurar la posición y mantenga las rodillas lo mas unidas posible (A). Flexione la pierna derecha y con la mano tome el tobillo para atraerlo hacia el glúteo (B). No arquee o gire la espalda y mantenga las rodillas unidas. Permanezca en esta posición durante 15 - 30 segundos. Vuelva a la posición original y repita con la pierna izquierda



- 8** **Elevación en escalón.** Con el otro pie sobre el suelo, ponga el pie izquierdo sobre un bloque de madera de veinte a treinta centímetros de alto (A). Desplace su peso hacia la pierna izquierda y estire la rodilla al tiempo que la pierna derecha se aleja del suelo hacia el bloque (B). Baje lentamente la pierna derecha hacia el suelo. Regrese a la posición original y repita con la pierna izquierda.

