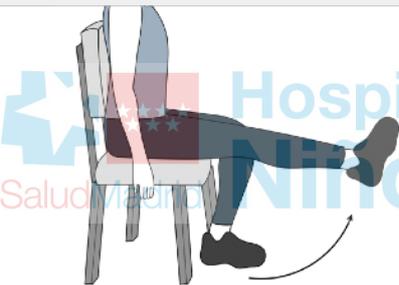
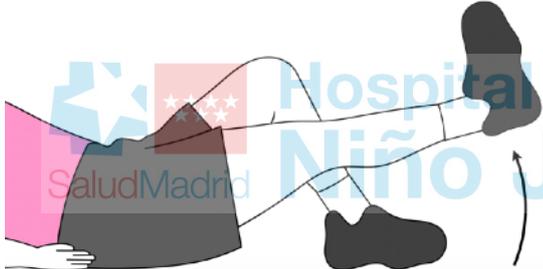
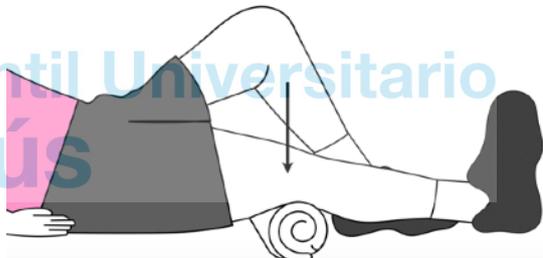
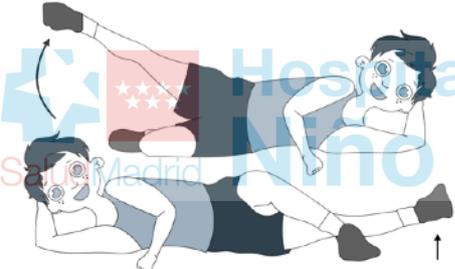
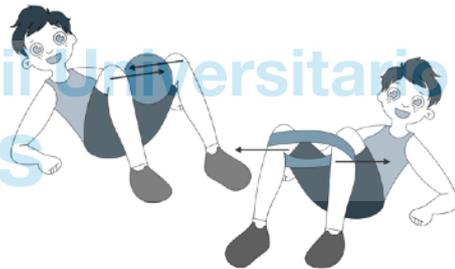
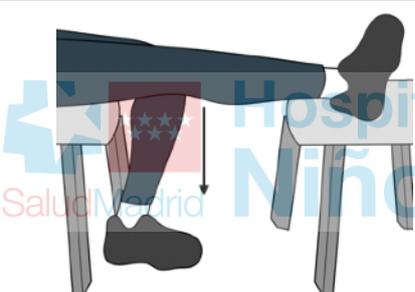
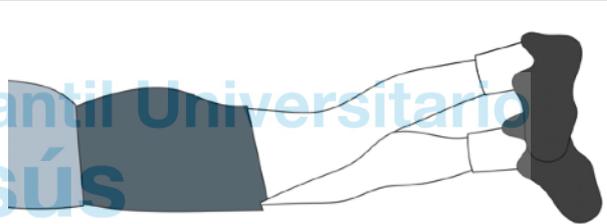
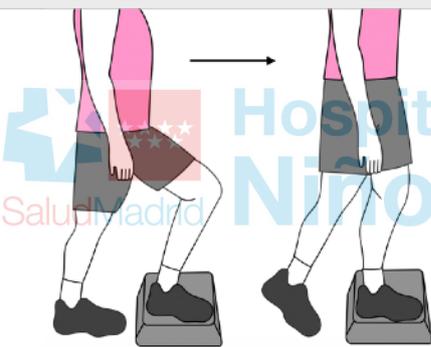
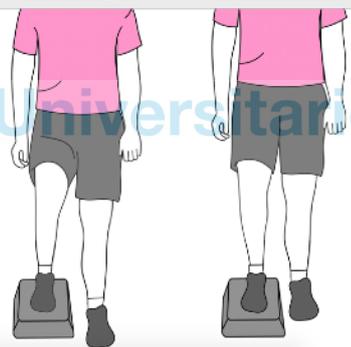


EJERCICIOS DE RODILLA

RECOMENDACIONES GENERALES

- Los **ejercicios de movilidad** de la rodilla te ayudarán a recuperarte mejor tras una lesión o intervención quirúrgica y volver a realizar tus actividades diaria con más facilidad.
- El **fortalecimiento** de los músculos que sostienen la rodilla ayudarán a reducir el impacto.
- Los **estiramientos** son importantes para reducir el dolor y mantener la musculatura flexible.
- **No** debes sentir **dolor** durante los ejercicios.
- Intenta realizar los ejercicios **2 o 3 veces al día** durante 10-15 minutos.

| Flexión y extensión de rodilla sentado | Flexión y extensión de rodilla de pie |
|--|---|
|  |  |
| <p>Sentado en una silla, eleva la pierna afectada hasta estirla completamente y posteriormente baja lentamente hasta el suelo, llegando a flexionar 90°.</p> | <p>De pie, apoyado en una silla/mesa o pared, flexiona la rodilla afectada hasta el máximo, y posteriormente baja lentamente hasta estirla completamente.</p> |
| Elevación de pierna en supino | Isométricos de cuádriceps |
|  |  |
| <p>Tumbado hacia arriba y apoyado sobre los codos y una pierna, eleva la pierna recta, mantén 5 segundos y vuelve lentamente a la posición inicial. Repite 10 veces.</p> | <p>Tumbado hacia arriba, apoyado sobre codos y una pierna y con una toalla enrollada bajo la rodilla afectada, aprieta la rodilla contra la toalla. Mantén 5 segundos y rejala, Repite 10 veces.</p> |
| Abductores y aductores de cadera en lateral | Abductores y aductores de cadera sementado |
|  |  |
| <p>Tumbado de lado, eleva la pierna recta manteniendo 5 segundos. Repite 10 veces. Para trabajar los abductores se eleva la pierna de arriba y la pierna de debajo para los aductores. Luego cambia de lado.</p> | <p>En posición semisentada, apoyado sobre codos, y con las piernas flexionadas. Coloca una goma e intenta separar las piernas. Luego coloca una pelota e intenta juntarlas. Mantén 5 segundos. Repite 10 veces.</p> |

| Ejercicios de puntillas | | Sentadillas parciales con apoyo | |
|--|---|--|--|
|  | |  | |
| <p>En apoyo sobre una pierna y con otro punto de apoyo en silla/mesa o pared, ponte de puntillas sobre la pierna a trabajar elevando el talón. Mantén 5 segundos y baja lentamente. Repite 10 veces.</p> | | <p>De pie con un apoyo delante, realiza una flexión de las rodillas manteniendo la espalda recta. Mantener 5 segundos y subir lentamente. Repite 10 veces.</p> | |
| Extensión de rodilla máxima | | Elevación de pierna en prono | |
|  | |  | |
| <p>Sentado con la rodilla afectada apoyada en una silla o similar, empuja la rodilla hacia el suelo hasta extensión completa, mantén 5 segundos. Repite 10 veces.</p> | | <p>Tumbado boca abajo, levanta una pierna extendida hacia atrás, mantén 5 segundos y baja lentamente. Repite 10 veces</p> | |
| Step hacia delante | | Step hacia lateral | |
|  | |  | |
| <p>Sube a un escalón o plataforma dando un paso hacia delante con la pierna afectada. Baja volviendo a la posición inicial. Repite 10 veces.</p> | | <p>Sube a un escalón o plataforma dando un paso hacia lateral con la pierna afectada. Baja volviendo a la posición inicial. Repite 10 veces.</p> | |
| Estiramiento de cuádriceps | Estiramiento de isquiotibiales | Estiramiento de gemelos | |
|  |  |  | |
| <p>De pie apoyado sobre una pared, flexiona la rodilla hacia atrás y agarra pie con una mano para acercar el talón al glúteo y tensar el cuádriceps. Mantén 15 segundos.</p> | <p>Eleva la pierna con la rodilla estirada sobre una silla o una altura similar, e inclina el cuerpo hacia ella para tensar la musculatura posterior. Mantén 15 segundos.</p> | <p>De pie frente a la pared, da un paso atrás con la pierna a trabajar, extiende la rodilla y apoya el talón. Tensa el gemelo llevando la cadera hacia la pared. Mantén 15 segundos.</p> | |