

GUIA DE EJERCICIOS PARA EL PACIENTE

CON SÍNDROME FEMOROPATELAR

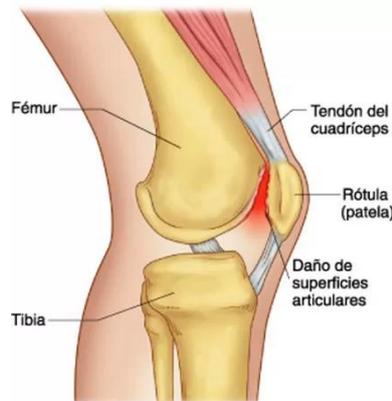
Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes con SÍNDROME FEMOROPATELAR

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Unidad de Fisioterapia
Versión 1
Septiembre 2024

1. INTRODUCCIÓN

El **Síndrome de Dolor Femoropatelar** se define como un dolor alrededor de la rótula al realizar actividades como ponerse en cuclillas, correr y subir escaleras.

Es uno de los trastornos más comunes de la articulación de la rodilla, siendo común entre adolescentes y adultos jóvenes, produciéndose dolor femoropatelar entre el 22,7% y el 28,9% de este grupo. También, es muy frecuente en corredores, en los que un reentrenamiento de la carrera reduce la sintomatología dolorosa. En corredores, la duración del dolor y la peor funcionalidad se relacionan con un mal pronóstico.



La **rehabilitación** del Síndrome de Dolor Femoropatelar incluye tratamientos conservadores para los síntomas, como ejercicios de fortalecimiento muscular, tanto de cadera como de rodilla; ejercicios de flexibilidad; vendaje de la articulación femoropatelar, así como ortesis para reducir el pie pronado.

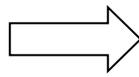
Un pie pronado se define como el aplanamiento o la pérdida del arco interno del pie, y según algunos estudios supone un factor de riesgo para el desarrollo del Síndrome de Dolor Femoropatelar. Además del pie pronado existen otros factores que pueden desencadenar dicho síndrome, como las alteraciones posturales de la cadera y de la rodilla, así como la caída de la pelvis de la pierna contraria.

El **ejercicio en el hogar** es una intervención eficaz para lograr el autocontrol de las enfermedades crónicas como el Síndrome de Dolor Femoropatelar. Existe evidencia científica que demuestra que el ejercicio en el hogar y la educación sanitaria provocan:

- Disminución del dolor
- Mejoría en la funcionalidad
- Mayor fuerza muscular de la rodilla

2. PROGRAMA DE EJERCICIOS

1. Elevaciones pélvicas o puente glúteo: nos colocamos tumbados boca arriba sobre una superficie dura, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, ligeramente separados entre sí. Los brazos se colocan extendidos a lo largo del suelo, con la palma de la mano apoyada en el suelo. Elevamos la cintura hasta que los muslos quedan alineados con el tronco, permanecemos 5 segundos y descendemos lentamente hasta el suelo.



5 segundos

10 repeticiones

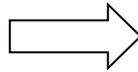
2. Fortalecimiento de glúteo: nos colocamos tumbados boca arriba sobre una superficie dura, con la rodilla afectada flexionada y el pie apoyado en el suelo. Los brazos se colocan extendidos a lo largo del suelo, con la palma de la mano apoyada en el suelo. Elevamos la cintura desde la pierna afectada hasta que los muslos quedan alineados con el tronco, permanecemos 5 segundos y descendemos lentamente hasta el suelo. La pierna sana permanece extendida durante todo el ejercicio.



5 segundos

10 repeticiones

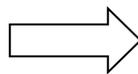
3. Fortalecimiento de rotadores externos de cadera: nos colocamos tumbados de lado, con la pierna sana pegada al suelo, y las caderas y rodillas flexionadas. Con una banda elástica, que colocaremos entre ambas rodillas, separamos la pierna afecta manteniendo el contacto de los pies con el suelo. Mantenemos la posición durante 10 segundos y volvemos a la posición de partida. El tronco debe permanecer en la misma posición durante el ejercicio.



10 segundos

10 repeticiones

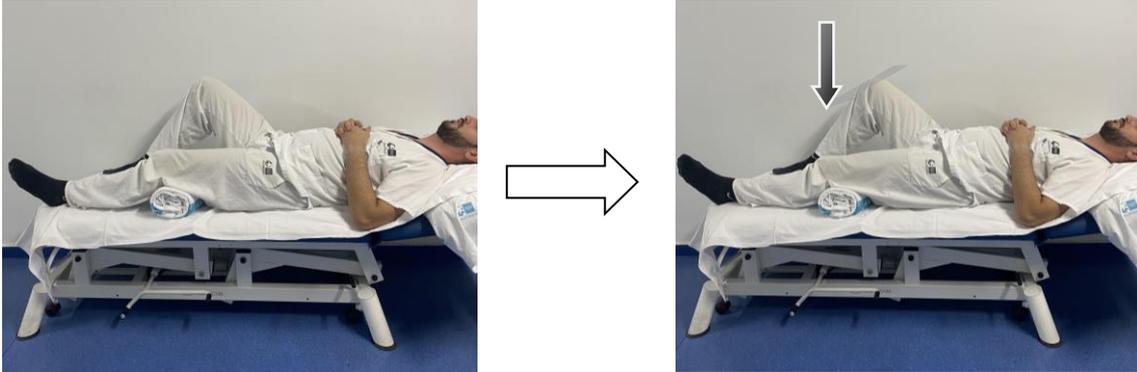
4. Fortalecimientos de abductores de cadera (separadores de piernas): nos colocamos tumbados de lado, con la pierna sana pegada al suelo. La cadera y la rodilla de la pierna sana se encuentran flexionadas mientras que la pierna afecta se debe colocar estirada. Separamos la pierna afecta en dirección al techo, mantenemos la posición durante 10 segundos y volvemos a la posición de partida. El tronco debe permanecer en la misma posición durante el ejercicio. Se puede incluir un lastre o pesa a la altura del tobillo.



10 segundos

10 repeticiones

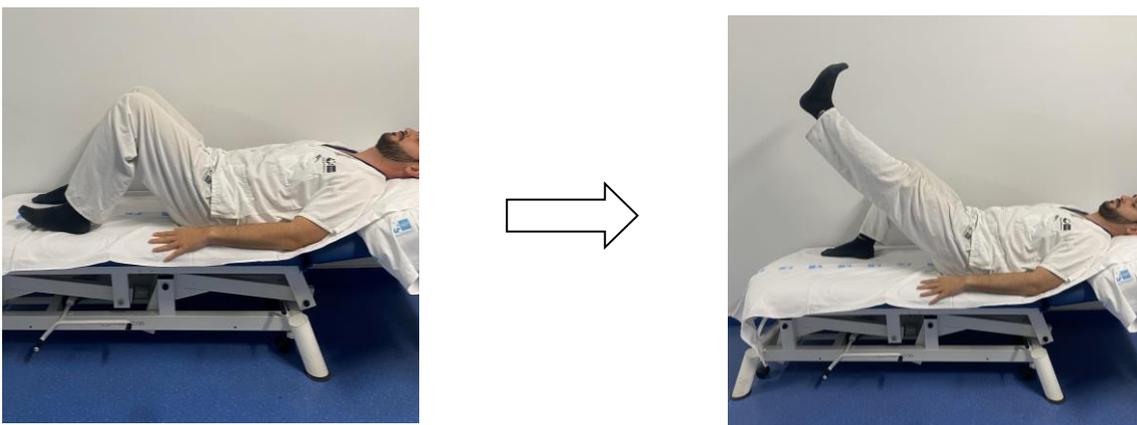
5. Isométricos de cuádriceps: nos colocamos tumbados boca arriba, con las piernas estiradas. Colocamos un cojín o una toalla enrollada debajo de la rodilla afectada. El ejercicio consiste en aplastar la toalla con la parte de posterior de la rodilla y mantener la posición durante 10 segundos.



10 segundos

10 repeticiones

6. Fortalecimiento de cuádriceps tumbado: nos colocamos tumbados boca arriba, con las piernas ligeramente flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Manteniendo en todo momento los muslos a la misma altura, extendemos la rodilla de una pierna y llevamos los dedos de los pies hacia nosotros, manteniendo esta posición durante 10 segundos. En este ejercicio alternamos una pierna y otra, para favorecer los tiempos

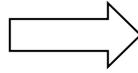


de descanso. Con cada pierna realizamos 10 repeticiones.

10 segundos

10 repeticiones

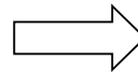
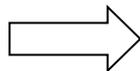
7. Fortalecimiento de cuádriceps sentado: nos colocamos sentados, con los pies apoyados. Extendemos la rodilla de una pierna y llevamos los dedos de los pies hacia nosotros, manteniendo esta posición durante 10 segundos. En este ejercicio alternamos una pierna y otra, para favorecer los tiempos de descanso. Con cada pierna realizaremos 10 repeticiones. Es importante mantener el tronco en la misma posición durante todo el ejercicio.



10 segundos

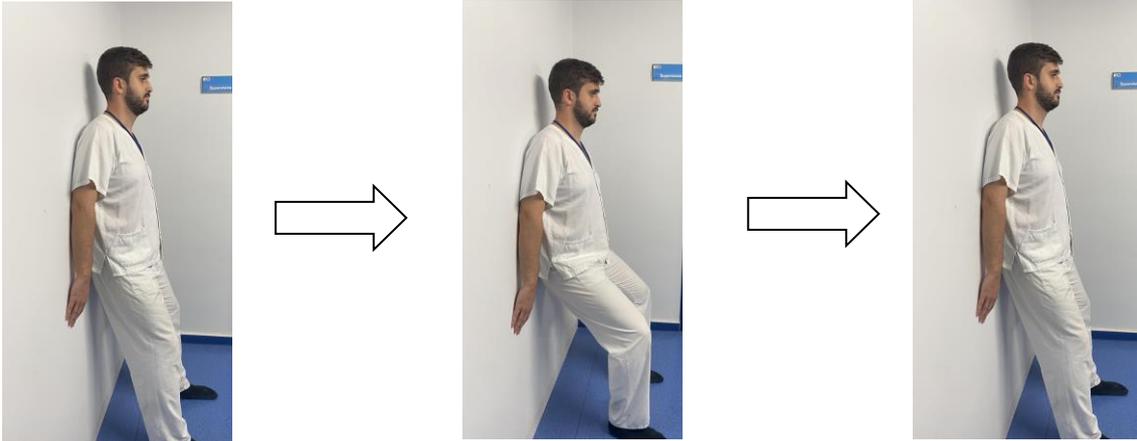
10 repeticiones

8. Escalón lateral: nos colocamos de pie, encima de un escalón, con el pie del lado afecto apoyado mientras el otro queda suspendido en el aire. El ejercicio consiste en descender la pierna suspendida, sin llegar a apoyar el pie, buscando el suelo mientras se flexiona la pierna afecta. Desde esa posición, se extiende la rodilla de la pierna afecta para volver a la posición inicial.



10 repeticiones

9. Sentadilla con apoyo posterior: nos colocamos de pie, con la espalda y los brazos totalmente pegados a la pared, con las palmas de las manos apoyadas en esta. Los pies se encuentran separados de la pared, y ligeramente entre ellos. Se desciende progresivamente por la pared, flexionando las rodillas unos 45º-60º según tolerancia (no se debe superar la flexión de 90º en ningún caso). Se mantiene la posición durante 5-10 segundos y se vuelve a la posición de partida.



5 - 10 segundos

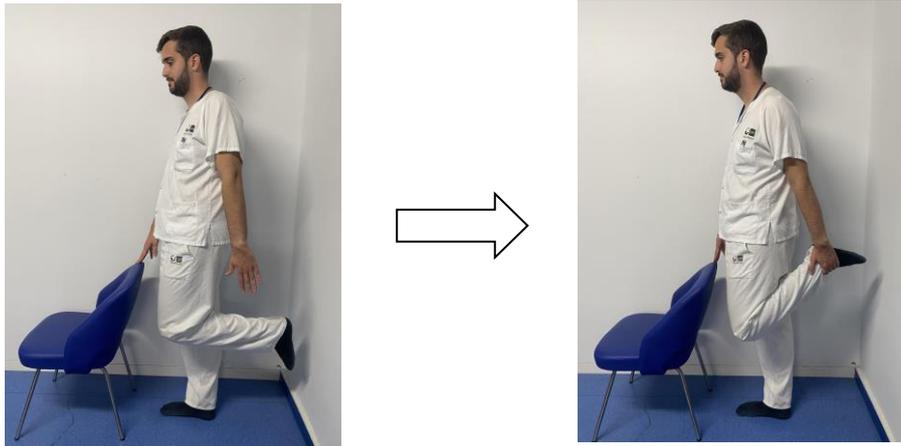
10 repeticiones

Este ejercicio se puede realizar con una pelota de pilates, en la que apoyamos la espalda. Nos permite activar la musculatura abdominal durante el descenso.



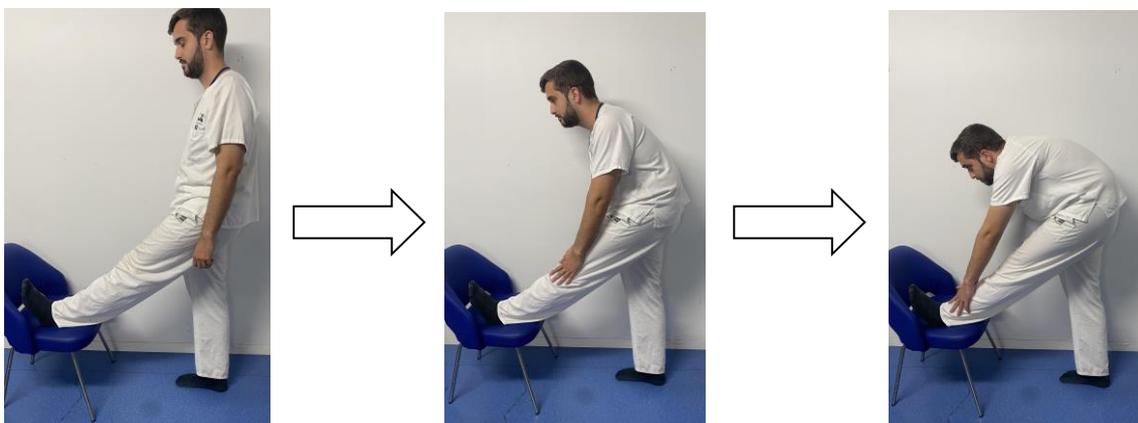
3. ESTIRAMIENTOS

1. Estiramiento de cuádriceps: nos colocamos de pie, cerca de alguna superficie donde nos podamos apoyar para estabilizarnos. Flexionamos la rodilla hasta alcanzar con la mano el pie. Con ayuda de la mano flexionamos progresivamente la rodilla, llevando el talón del pie hacia la región glútea. Es importante mantener el tronco en la misma posición durante todo el estiramiento.



15-25 segundos

2. Estiramiento de isquiotibiales: nos colocamos de pie y colocamos una pierna elevada sobre una silla o una mesa. Esta pierna deberá tener una mínima flexión de rodilla de unos 10º. El ejercicio consiste en descender por la pierna elevada buscando llegar a tocar los dedos del pie.



15-25 segundos

3. Estiramiento de tríceps sural (gemelos): nos colocamos de pie, a cierta distancia de una mesa o de la pared, apoyando las manos sobre la misma. Flexionamos una rodilla y la otra la dejamos estirada (pierna de atrás). Lentamente, nos inclinamos hacia la pared, presionando hacia delante hasta sentir una tensión moderada en los músculos de la pantorrilla de la pierna estirada.



En todo momento, los talones deben permanecer completamente apoyados.

15-25 segundos

4. Estiramiento de tríceps sural (sóleo): nos colocamos de pie, a cierta distancia de una mesa o de la pared, apoyando las manos sobre la misma. Flexionamos una rodilla y, esta vez, flexionamos también la pierna de atrás hasta sentir una tensión moderada en el tendón de Aquiles. Para ello, se trata de llegar con la rodilla de la pierna de atrás a la pared sin mover el pie.



En todo momento, los talones deben permanecer completamente apoyados.

15-25 segundos



Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100. 28034

Madrid Servicio de Rehabilitación.

Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 – ext. 7985