

Ejercicios para la Rodilla

Los siguientes ejercicios tienen como objetivo fortalecer la musculatura de la rodilla para lograr una mejor estabilidad de la rótula y un mayor control muscular en general. La rutina de trabajo se realiza diariamente durante el primer mes y posteriormente tres veces por semana. La cantidad de peso que se levanta en cada ejercicio depende de la capacidad del paciente para realizar los ejercicios sin dolor con el peso elegido, aumentando paulatinamente a medida que es capaz de hacer los ejercicios con comodidad.

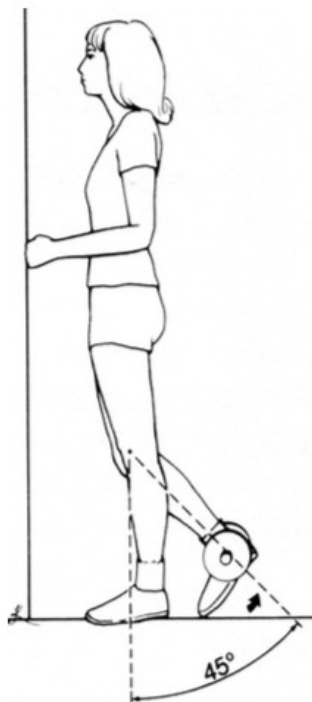
1. Ejercicios del extensión de cuádriceps. *Isotónicos de pequeño recorrido con peso en el tobillo:* Se realizan como ilustra la figura, acostado sobre una alfombra con tres toallas enrolladas debajo de la rodilla, se estira completamente levantando el pie y manteniendo esta postura durante 6 segundos. Realice tres series de 10 movimientos con cada pierna. Comience con poco peso y añada mas cuando realice las tres series de 10 movimientos con soltura, en incrementos de 250 grs.



Extensión activa de rodilla

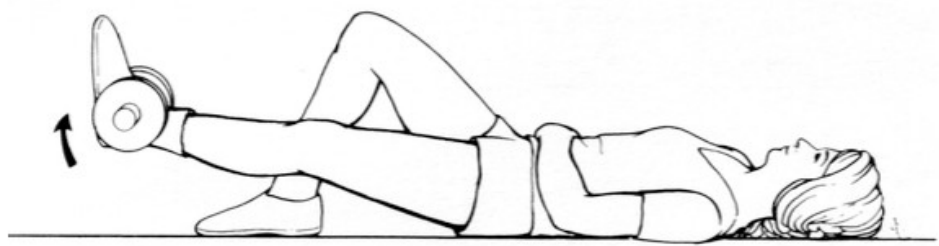
2. Ejercicios de flexión con músculos Isquiotibiales.

Flexión con peso en el tobillo: De pie apoyado en una pared, doble la rodilla levantando el pie del suelo. Haga tres series de 10 movimientos con cada pierna.



Isquiotibiales

3. Flexión de cadera con la rodilla extendida (levantamiento de pierna recta): Recostado hacia arriba con la rodilla opuesta flexionada y el pie apoyado en el suelo, mantenga la rodilla en extensión y levántela unos 15 cm del suelo, mantenga durante 6 segundos y luego descance. Haga tres series de 10 movimientos de levantamiento, descansando y relajando la musculatura entre cada serie.



Isométricos de cuádriceps

4. Flexión de cadera en posición sentada: En posición sentada, flexione la cadera hacia el pecho. Levante la rodilla, mantenga 6 segundos, haga tres series de 10 repeticiones.



Flexión de cadera