

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

Siéntese con ambas piernas estiradas, apriete la rodilla sin mover la pierna. Haga presión hacia abajo y mantenga la presión durante 5 segundos. Repita el ejercicio 25 veces, realizar 3 veces al día



Acuéstese boca arriba con la rodilla estirada levante la pierna sin doblar la rodilla, manténgala levantada durante 5 segundos y bájela lentamente. Repita 25 veces, 3 veces al día.

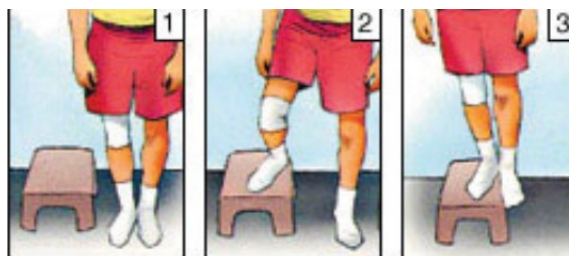


Acuéstese boca arriba, coloque una almohada debajo de la rodilla no más de 30 grados, levante el pie hasta estirar completamente la rodilla, sostenga la posición por 5 segundos. Repita el ejercicio 25 veces, 3 veces al día.

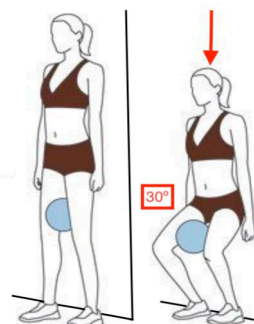


Subir y bajar una grada en la cual no doble la rodilla más de 30 grados.

Repetir los ejercicios 25 veces, 3 veces al día.



Estando de pie, colóquese con las piernas abiertas de espalda a la pared, agáchese hasta doblar las rodillas 30 grados, coloque un balón entre las rodillas y mantenga esta posición sin dejar caer el balón por 5 segundos.



Semi sentadillas sobre superficies inestables.

Cruzar los brazos sobre el pecho en forma de "X". Pararse sobre un disco de goma inflable y colocar los pies un poco abiertos. Mirar hacia al frente y flexionar las rodillas ligeramente, mantener el pecho y la cabeza arriba. Lograr formar un ángulo de 30° en las rodillas, mantener la posición por 5 segundos y después levantarse lentamente.



Rehabilitación Dolor Anterior de Rodilla

Dr. Jaime Sierra Poveda

www.ortotraumacrsierra.com

Instrucciones Generales

El tratamiento inicial de cualquier paciente con dolor anterior de rodilla es la Rehabilitación.

Debe realizarse por lo menos durante tres meses antes de considerar una posible cirugía.

La Rehabilitación se divide en 3 fases:

1. Disminuir el dolor e inflamación.
2. Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular.
3. Ejercicios de Propiocepción y actividad deportiva.

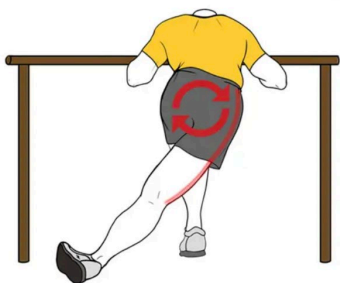
FASE 1

1. Calor / Frio Local.
2. Analgésicos / Antiinflamatorios
3. Reposo relativo.
4. Limitar Subir / Bajar gradas.
5. No agacharse o doblar mucho la rodilla. (30 Grados)

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

BANDELETA ILIOTIBIAL

Colóquese de frente a una mesa o baranda, con la pierna extendida agáchese de lado sin doblar la rodilla afectada. Repita el ejercicio 25 veces, realizar 3 veces al día.



Estando de pie, cruce las piernas e incline el cuerpo hacia el lado opuesto a la rodilla afectada. Repita el ejercicio 25 veces, realizar 3 veces al día.

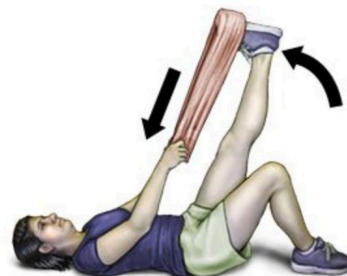


ISQUIOTIBIALES

Estando de pie, suba la pierna sobre una silla, con las manos sobre la rodilla afectada haga presión hacia abajo para lograr más tensión. Repita el ejercicio 25 veces, realizar 3 veces al día.



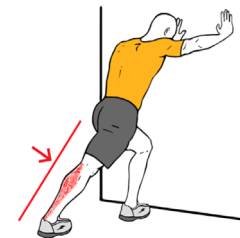
Estando acostado, extienda la rodilla con la ayuda de una banda elástica / liga / paño, lleve el pie hacia usted. Repita el ejercicio 25 veces, realizar 3 veces al día.



Estando de pie, cruce las piernas sin doblar las rodillas, doble el cuerpo hacia adelante. Con la pierna sana haga presión hacia atrás. Repita el ejercicio 25 veces, realizar 3 veces al día.



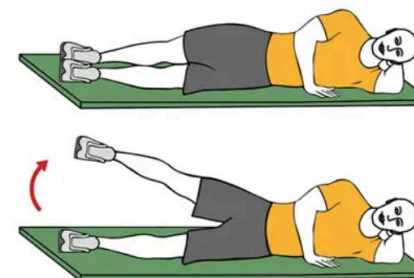
GEMELOS Y SOLEO



Párese al frente de la pared, inclínese hacia ella, sostenga la posición durante 5 segundos. No levante los pies del suelo. Repita el ejercicio 25 veces, realizar 3 veces al día.

ADUCTORES DE CADERA

Acueste de medio lado, levante la pierna con la rodilla estirada; eleve la pierna lo más posible y sostenga la posición durante 5 segundos. Repita el ejercicio 25 veces, realizar 3 veces al día.



MOVILIZACIÓN DE LA ROTULA

Con la Rodilla en extensión y relajada realice movimientos de lado a lado y de arriba hacia abajo de la rótula con la mano. Repita el ejercicio 25 veces, realizar 3 veces al día.

