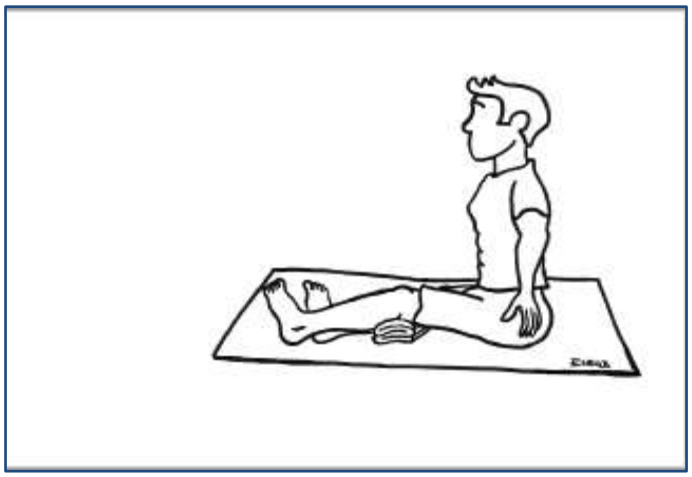
EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE RODILLA

Ejercicios grado I

Dirigido a aquellas personas que presenten dolor moderado-severo y/o atrofia de la musculatura de rodilla.

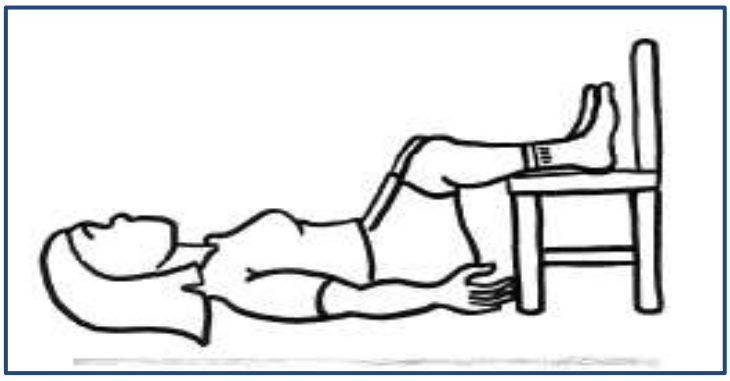
Primer ejercicio:

- Objetivo: fortalecimiento de cuádriceps.
- Ejecución: sentado en el suelo o en la cama, con las piernas estiradas y con una toalla doblada debajo de la rodilla, realizar una contracción de la musculatura del cuádriceps ejerciendo presión sobre la toalla y mantener 5¨.
- Veces a realizar: 3 series de 10 repeticiones.
- Importante: no despegar el talón del suelo y dirigir el empeine hacia nosotros mientras se realiza la contracción.



Segundo ejercicio:

- Objetivo: fortalecimiento de isquiotibiales.
- Ejecución: en decúbito con las piernas descansando sobre una silla (las rodillas flexionadas 90º), hacer fuerza con los talones contra el asiento durante 5” y luego soltar.
- Veces a realizar: 3 series de 10 repeticiones.



Ejercicios grado II

Indicados en personas que hayan sido sometidas a una cirugía de rodilla a partir del 4º - 5º día de la intervención. También estarán indicados cuando haya limitación de los movimientos de flexión/extensión (ejercicios primero y segundo) y/o falta de fuerza general de cuádriceps (ejercicio tercero):

Primer ejercicio:

- Objetivo: ganancia de extensión de la rodilla.
- Ejecución: sentado en el borde de una silla, estirar la rodilla todo lo que se pueda deslizando el talón por el suelo. Luego volver, de la misma forma, a la posición inicial llegando, si se puede, a los 90º de flexión de rodilla.
- Veces a realizar: 3 series de 10 repeticiones.
- Importante: durante la extensión será sólo el talón el que esté en contacto con el suelo teniendo elevada la punta del pie.

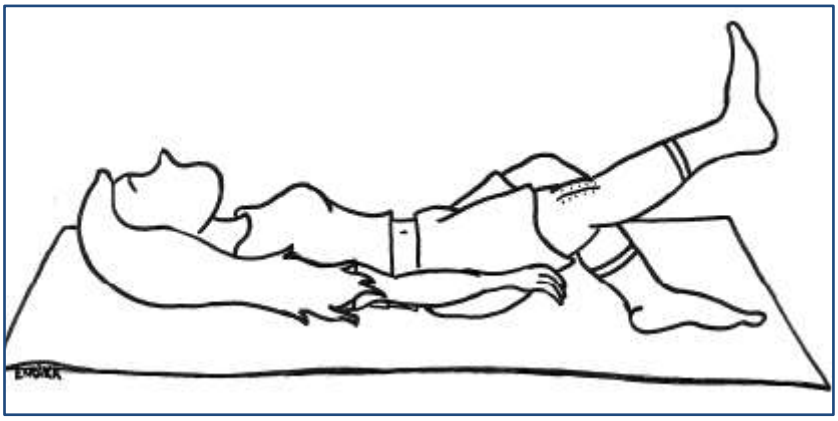
Segundo ejercicio:

- Objetivo: ganancia de flexión de la rodilla.
- Ejecución: posición y movimiento a realizar igual que en ejercicio anterior, pero cuando se llega al punto en el que no se puede doblar más, ayudarse de la otra pierna para lograr unos grados más de flexión.
- Veces a realizar: 3 series de 10 repeticiones.

- Importante: siempre prevalecerá el no provocar dolor frente a ganar mayor movimiento de flexión cuando se realice la ayuda con la otra extremidad.

Tercer ejercicio:

- Objetivo: fortalecimiento de cuádriceps y flexores de cadera.
- Ejecución: tumbado, la pierna que no se va a ejercitar flexionada y el pie apoyado sobre el suelo, elevar la pierna a ejercitar todo lo que se pueda con la rodilla lo más estirada posible y con el tobillo en ángulo recto.
- Veces a realizar: 3 series de 10 repeticiones.
- Importante: mantener la rodilla en extensión en todo momento durante la elevación-descenso.



Ejercicios grado III

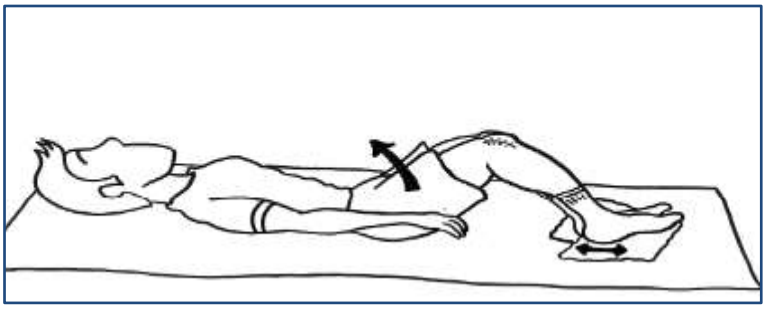
Dirigidos a personas intervenidas habiendo transcurrido las 4-6 primeras semanas de una cirugía y/o en personas con falta de fuerza general de la musculatura de rodilla.

Primer ejercicio:

- Objetivo: fortalecimiento del cuádriceps.
- Ejecución: sentado sobre una silla, estirar la rodilla despegando el pie del suelo y mantener esa elevación, si se puede, 5".
- Veces a realizar: 3 series de 10 repeticiones.
- Importante: situar el tronco erguido sin llevarlo hacia atrás. Se podrán utilizar pesos a nivel de tobillo si se quiere incrementar la carga siempre que no provoque dolor.

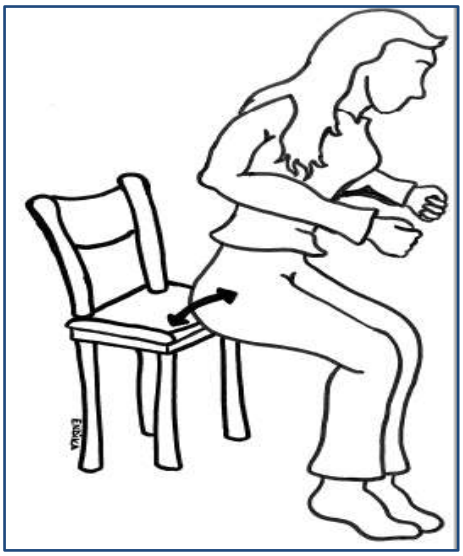
Segundo ejercicio:

- Objetivo: fortalecimiento de isquiotibiales.
- Ejecución: tumbado en el suelo, con las rodillas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, colocar dos toallas bajo los talones. Después, elevar la pelvis e ir con los talones deslizándolos despacio mientras estiramos las rodillas y, al llegar al final, deslizar los talones en sentido contrario hasta llegar a la posición de partida.
- Veces a realizar: 3 series de 10 repeticiones.
- Importante: mantener en todo momento la pelvis elevada.



Tercer ejercicio:

- Objetivo: fortalecimiento general de la rodilla.
- Ejecución: sentado en una silla que no tenga el asiento muy bajo ni blando, sentarse – levantarse de la silla.
- Veces a realizar: 3 series de 10 repeticiones.
- Importante: no dejarse caer al bajar ni propulsarse con los brazos al ponerse de pie y repartir el peso del cuerpo por igual en ambas piernas durante toda la realización del ejercicio.

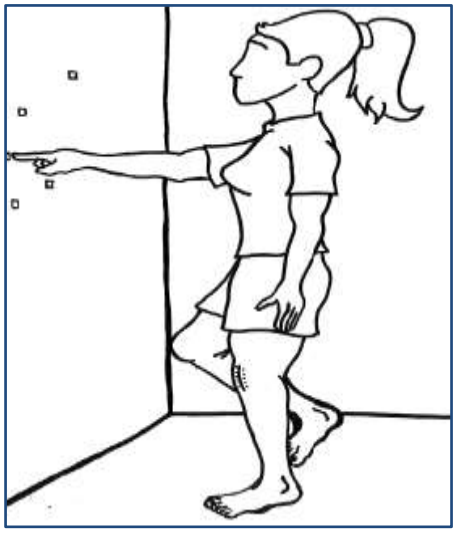


Cuarto ejercicio:

- Objetivo: fortalecimiento general de la rodilla.
- Ejecución: de pie frente a un cajón o escalón, situar el pie de la pierna a ejercitar sobre él y subir/bajar dicho escalón.
- Veces a realizar: 3 series de 10 repeticiones.
- Importante: no propulsarse para subir con la pierna que no se trabaja ni dejarse caer cuando se baja.

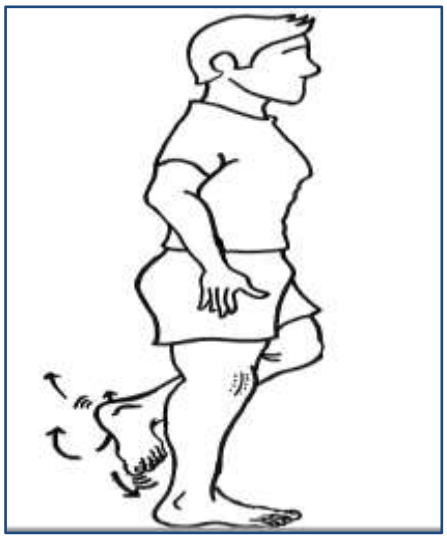
Quinto ejercicio:

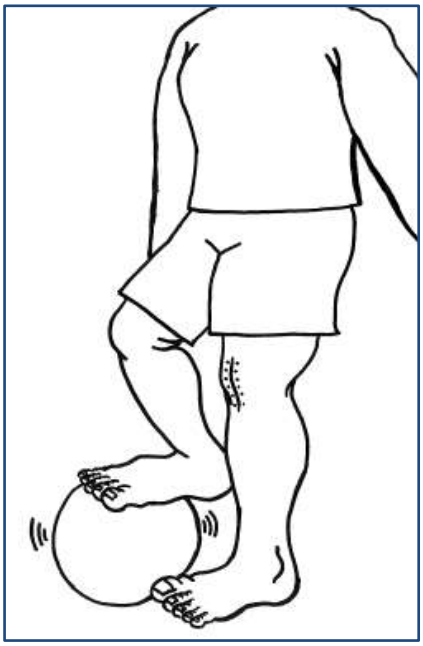
- Objetivo: propiocepción de rodilla.
- Ejecución: de pie sin calzado sobre la pierna que se quiera ejercitar y con la rodilla ligeramente flexionada aguantar el equilibrio el tiempo que se pueda o hasta los 20-30".
- Veces a realizar: indeterminado.
- Importante: la rodilla en todo momento debe de estar con unos 20° de flexión, nunca estirada del todo. Se podrán introducir elementos que aumenten el grado de dificultad como cerrar ojos, situar una base inestable bajo el pie (cojín, almohada, colchoneta…), tirar una pelota contra la pared, tocar diferentes puntos de una pared con una mano….



Sexto ejercicio:

- Objetivo: propiocepción de la rodilla.
- Ejecución: misma postura que en el ejercicio anterior, provocar desequilibrios moviendo la extremidad contraria hacia adelante y atrás, hacia un lado alejándola de la otra pierna…También se puede dibujar letras, figuras en el aire … con el pie que no está apoyado.
- Veces a realizar: indeterminado.



Séptimo ejercicio:

- Objetivo: propiocepción de rodilla.
- Ejecución: postura como en ejercicios 5 y 6. Pisar con el pie de la pierna buena una pelota y dirigirla a diferentes puntos sin perder el contacto con ella.
- Veces a realizar: indeterminado.