



### DURACION DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS

Este programa de acondicionamiento de la rodilla debe realizarse durante 4 a 6 semanas, a menos que se especifique lo contrario por su médico o fisioterapeuta. Después de su recuperación, éstos ejercicios se pueden utilizar como un programa de mantenimiento para la protección de las rodillas; realizando los ejercicios 2 ó 3 días a la semana, le ayudará a mantener la fuerza y el rango de movilidad de sus rodillas.

### COMO REALIZARLOS:

**Calentamiento:** Antes de realizar los ejercicios, calentar de 5 a 10 minutos, con actividades de bajo impacto, como caminar o montar en bicicleta estática . Después del calentamiento, comience con los ejercicios de **estiramiento** antes de pasar a los ejercicios de fortalecimiento. Después realice los ejercicios de **fortalecimiento**, y una vez completados, repita los ejercicios de **estiramiento** para finalizar el programa. Usted no debería sentir dolor durante los ejercicios. Hable con su médico si tiene dolor importante durante el ejercicio.

# PROGRAMA DE EJERCICIOS DE RODILLA

## OBJETIVOS DEL PROGRAMA DE EJERCICIOS

Después de una lesión de rodilla o de una cirugía de rodilla, un programa específico de ejercicios le ayudará a volver a sus actividades diarias y disfrutar de un estilo de vida saludable más activo. Siguiendo un programa bien estructurado también le ayudará a la vuelta a su actividad deportiva y otras actividades de ocio. Este es un programa general que proporciona una amplia gama de ejercicios. Para garantizar que el programa es seguro y efectivo para usted, debe llevarse a cabo bajo la supervisión de su médico.

### EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO:

Estirar los músculos que va a fortalecer es importante para restaurar el rango de movimiento y prevenir lesiones. Los ejercicios de estiramiento tras los ejercicios de fortalecimiento ayudan a reducir el dolor muscular y mantener los músculos sanos y flexibles.



Estiramiento de gemelos y sóleo



Estiramiento de cuádriceps

### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO:

El fortalecimiento de los músculos que sujetan la rodilla reduce el estrés en la articulación de su rodilla. Los músculos fortalecidos ayudan a la articulación de la rodilla a absorber el choque.



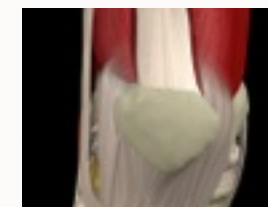
Ejercicios de fortalecimiento sobre una pared



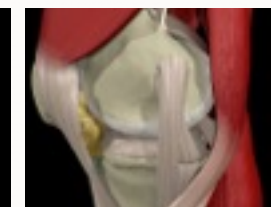
Ejercicios de fortalecimiento sobre escalón

### MUSCULOS IMPLICADOS:

- Cuádriceps (parte anterior del muslo)
- Isquiotibiales (parte posterior del muslo)
- Abductores (parte externa del muslo)
- Aductores (parte interna del muslo)
- Glúteo medio y glúteo mayor (nalgas)



Musculatura anterior



Musculatura interna

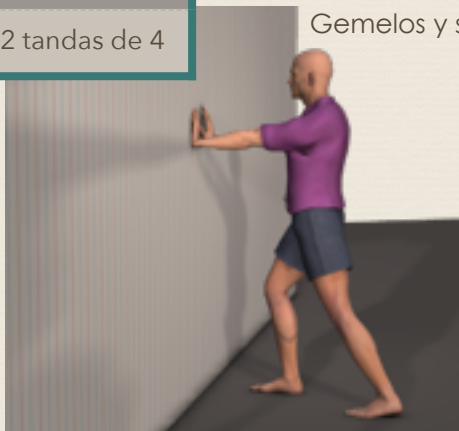
# ESTIRAMIENTO

## 1. GEMELOS

Repeticiones

2 tandas de 4

MUSCULOS:  
Gemelos y sóleo



- Colóquese frente a una pared con su pierna sana hacia adelante con una ligera flexión en la rodilla. Su pierna afectada colócala recta y hacia atrás, con el talón plano.
- Mantenga ambos talones apoyados en el suelo y presione sus caderas hacia delante, hacia la pared.
- Mantenga este estiramiento durante 30 segundos y después relájese durante 30 segundos.
- Repita el ejercicio.

IMPORTANTE

NO ARQUEAR LA ESPALDA



## 2. CUADRICEPS

Repeticiones

2 tandas de 3

MUSCULOS:  
Cuádriceps



- Sujetarse a la parte posterior de una silla o una pared para mantener el equilibrio.
- Doble la rodilla y llevar el talón hacia el glúteo.
- Sujete el tobillo con la mano y tire suavemente del talón para acercarlo al cuerpo.
- Mantenga esta posición durante 30 a 60 segundos.
- Repita el ejercicio con la otra pierna.

IMPORTANTE

NO ARQUEAR LA ESPALDA



## 3. ISQUIOTIBIALES

Repeticiones

2 tandas de 3

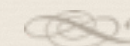
MUSCULOS:  
Isquiotibiales



- Túmbese en el suelo con ambas piernas flexionadas.
- Levante una pierna del suelo y lleve la rodilla hacia el pecho.
- Junte las manos detrás del muslo.
- Estire la pierna y luego tire de ella suavemente hacia su cabeza, hasta que note un estiramiento. Si tiene problemas para juntar las manos detrás de la pierna, utilice una toalla alrededor del muslo; agarre los extremos de la toalla y tire de la pierna hacia usted.
- Mantenga esta posición durante 30 a 60 segundos.

IMPORTANTE

NO JUNTE LAS MANOS A LA ALTURA DE LA RODILLA



## FORTALECIMIENTO

### 4. MEDIAS SENTADILLAS

Repeticiones

3 tandas de 10

MUSCULOS:  
Cuádriceps, glúteos  
e isquiotibiales



- Colóquese con los pies separados la distancia del hombro. Sus manos pueden descansar en la parte delantera de los muslos o hacia delante. Si es necesario, puede sujetarse a una silla o una pared para mantener el equilibrio.
- Mantenga el pecho recto y baje lentamente sus caderas cerca de 10 centímetros, como si se fuese a sentar en una silla.
- Cargue el peso en los talones y mantenga la posición en cuclillas durante 5 segundos.
- Empuje a través de sus talones y vuelva a la posición inicial.

IMPORTANTE

NO INCLINE LA CINTURA  
HACIA ADELANTE



### 5. ISQUIOTIBIALES

Repeticiones

3 tandas de 10

MUSCULOS:  
Isquiotibiales



- Apóyese en el respaldo de una silla o una pared para mantener el equilibrio.
- Doble la rodilla afectada y eleve el talón hacia el techo en la medida de lo posible y sin dolor.
- Mantenga esta posición durante 5 segundos y luego relajarse.
- Repita.
- Gradualmente puede aumentar la resistencia colocando algo de peso en el tobillo.

IMPORTANTE

DOBLE EL PIE Y MANTENGA  
LAS RODILLAS JUNTAS



### 6. PANTORRILLA

Repeticiones

2 tandas de 10

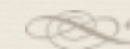
MUSCULOS:  
Gemelos y sóleo



- De pie, con su peso distribuido uniformemente en ambos pies. Apóyese en el respaldo de una silla o una pared para mantener el equilibrio.
- Levante el pie no afectado, para que todo el peso vaya al pie afectado.
- Eleve el talón de su pie afectado lo más alto que pueda, y luego baje.
- Repita el ejercicio 10 veces.

IMPORTANTE

MANTENGA SU PESO  
CENTRADO EN EL TALON



## 7. EXTENSION PIERNA

Repeticiones

3 tandas de 10

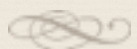
MUSCULOS:  
Cuádriceps



- Siéntese derecho en una silla o un banco.
- Apriete los músculos del muslo y lentamente endereze y levante la pierna afectada lo más arriba como sea posible.
- Contraiga los músculos del muslo y mantenga esta posición durante 5 segundos. Relájese y lleve su pie al suelo.
- Gradualmente puede aumentar la resistencia colocando algo de peso en el tobillo.

IMPORTANTE

ELEVE LA PIERNA  
PROGRESIVAMENTE



## 8. ELEVACION PIERNA

Repeticiones

3 tandas de 10

MUSCULOS:  
Cuádriceps



- Túmbese en el suelo con los codos directamente bajo los hombros para apoyar la parte superior del cuerpo.
- Mantenga la pierna afectada estirada y doble la otra pierna para que el pie esté plano en el suelo.
- Contraiga el músculo del muslo de la pierna afectada y poco a poco levantarlo 15-25 cm. del suelo.
- Mantenga esta posición durante 5 segundos y luego relájese y coloque la pierna de nuevo en el suelo.
- Gradualmente puede aumentar la resistencia colocando algo de peso en el tobillo.

IMPORTANTE

NO SOBRECARGUE EL  
CUELLO NI LOS HOMBROS



## 9. ELEVACION PIERNA

Repeticiones

3 tandas de 10

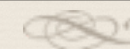
MUSCULOS:  
Isquiotibiales y  
glúteos



- Túmbese en el suelo boca abajo con las piernas rectas. Apoye la cabeza en sus brazos.
- Contraiga los glúteos y los músculos isquiotibiales de la pierna afectada y levante la pierna hacia arriba tan alto como pueda.
- Mantenga esta posición durante 5 segundos.
- Baje la pierna y descanse durante 2 segundos.
- Gradualmente puede aumentar la resistencia colocando algo de peso en el tobillo.

IMPORTANTE

MANTENGA LA PELVIS  
PEGADA AL SUELO



## 10. ABDUCCION CADERA

Repeticiones

3 tandas de 20

MUSCULOS:  
Abductores y  
glúteos



- Acuéstese de costado con la pierna lesionada en la parte superior y la otra pierna doblada para proporcionar apoyo.
- Estire la pierna afectada y elévela lentamente a 45 °, manteniendo la rodilla recta.
- Mantenga esta posición durante 5 segundos.
- Baje lentamente la pierna y relájese durante 2 segundos.
- Gradualmente puede aumentar la resistencia colocando algo de peso en el tobillo.

IMPORTANTE

NO GIRE LA PIERNA PARA  
LEVANTARLA MAS



## 11. ADUCCION CADERA

Repeticiones

3 tandas de 20

MUSCULOS:  
Aductores



- Acuéstese de costado de el lado de la pierna lesionada con ambas piernas rectas.
- Cruce la pierna que sana frente a la pierna lesionada.
- Levante la pierna lesionada de 15 a 20 cm. del suelo.
- Mantenga esta posición durante 5 segundos.
- Baje la pierna y descanse durante 2 segundos.
- Gradualmente puede aumentar la resistencia colocando algo de peso en el tobillo.

IMPORTANTE

NO GIRE LA PIERNA PARA  
LEVANTARLA MAS

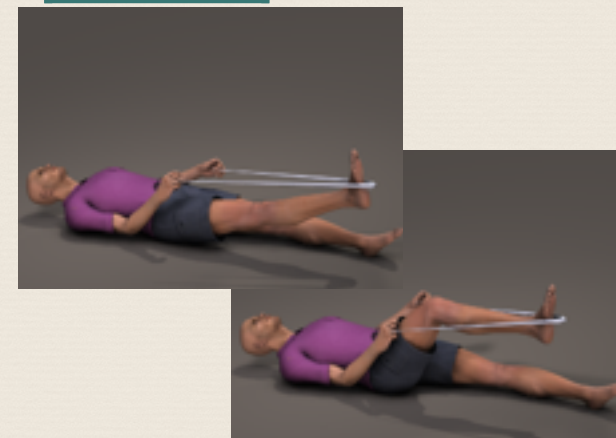


## 12. PRESS DE PIERNA

Repeticiones

3 tandas de 10

MUSCULOS:  
Cuádriceps e  
isquiotibiales



- Tumbado en el suelo con los codos flexionados. Coloque el centro de la banda elástica en el arco del pie y sujete los extremos en cada mano.
- Contraiga el músculo del muslo de la pierna afectada y lleve la rodilla hacia el pecho.
- Flexione el pie y estire lentamente su pierna, empujando contra la banda elástica.
- Mantenga esta posición durante 2 segundos. Relájese y lleve la pierna a la posición inicial.

IMPORTANTE

MANTENGA LOS  
ABDOMINALES TENSOS

