



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA LA RODILLA

NORMAS GENERALES

- > Recuerde que es muy importante haber realizado un diagnóstico correcto de la patología que se va a tratar con la rehabilitación.
- > Tiene especial importancia adoptar una posición adecuada al realizar un ejercicio.
- > Parta siempre de la posición inicial explicada en cada ejercicio. Se puede ayudar de un espejo para comprobar que lo hace correctamente.
- > Todos los ejercicios deben realizarse suavemente y de forma progresiva.
- > Realice el número de repeticiones que le indique su médico y con la frecuencia indicada. No llegue al agotamiento.
- > En los ejercicios que se utilizan pesos estos han de ser mínimos para intentar ofrecer cierta resistencia al movimiento.



1



2



3



QUADRÍCEPS EN EXTENSIÓN DE RODILLA

- A) Paciente sentado en plano duro con rodillas en extensión (flexión cadera 90°) y espalda recta.
- B) Al inspirar tensar la pierna mientras la punta del pie se dirige lo máximo posible hacia el paciente.
- C) Intentando apretar la parte posterior del muslo contra el suelo.
- D) Mantener unos segundos y relajar a la posición de partida (expirar).
- E) Repetir el ejercicio con la otra pierna.

1



2



3



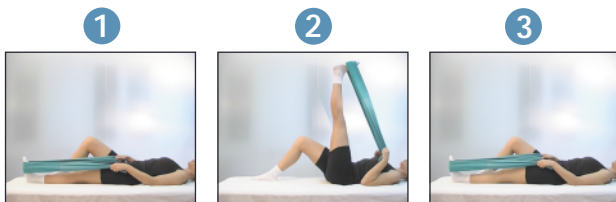
QUADRÍCEPS EN SEMI-FLEXIÓN DE RODILLA

- A) Paciente sentado en plano duro con rodillas en ligera flexión (colocar una almohada bajo el hueco de las rodillas) y espalda recta.
- B) Al inspirar tensar la pierna mientras se extiende la rodilla, elevando el pie, mientras la punta del pie se dirige lo máximo posible hacia el paciente y se aprieta la parte posterior del muslo contra la almohada.
- C) Mantener unos segundos y relajar a la posición de partida (expirar).



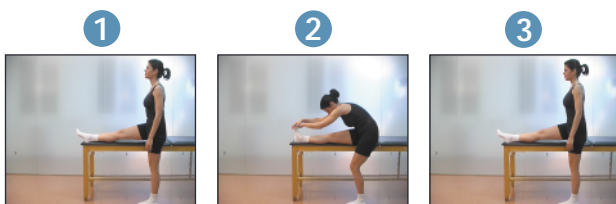
FLEXO-EXTENSIÓN DE RODILLA

- A) Paciente sentado en plano duro con rodillas dobladas a 90° y espalda recta.
- B) Al inspirar extender una rodilla, mantener unos segundos tensando la pierna con la punta del pie dirigida hacia el paciente.
- C) Mantener unos segundos y relajar a la posición de partida (expirar).



ESTIRAMIENTOS ISQUIOTIBIALES DECÚBITO

- A) Paciente tumbado boca arriba, con pie y pierna bien estirados.
- B) Colocar un trozo de tela o cinta haciéndolo pasar por la planta del pie.
- C) Ayudándose con los brazos, levantar la extremidad hasta los 90°. Mantener unos segundos y volver lentamente a la posición inicial.



ESTIRAMIENTOS ISQUIOTIBIALES DE PIE

- A) Paciente de pie, situado al lado de una superficie dura (litera, mesa,...).
- B) Poner la extremidad estirada encima de la superficie. Doblar el tronco para coger la punta de los pies e intentar tensar la pierna.
- C) Aguantar unos segundos y relajar, volviendo a la posición inicial.

