

14.26. Ejercicios para la rodilla

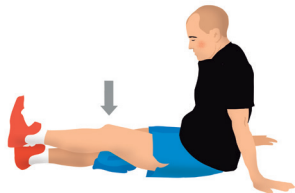



Los ejercicios de rehabilitación son diferentes de los que hacemos en la práctica de un deporte. Es importante saber que nunca han de producir dolor. No se trata de hacer muchos ejercicios, rápidos y todo lo fuerte que se pueda. Al contrario, se trata de hacer los ejercicios despacio y bien, concentrándose en el movimiento y manteniendo unos segundos la postura para conseguir provocar cambios.

Comenzar los ejercicios con la rodilla sana ayuda a reconocer el movimiento que el lado «malo» debe alcanzar.

Es muy importante hacer los ejercicios en la postura correcta para no forzar los tendones y producir más lesión.

Si tiene dudas, consulte con su médico o con su fisioterapeuta. Puede poner calor antes de empezar y frío al finalizar.

Comience con 3-5 repeticiones y aumente el número progresivamente.

		CÓMO HACERLO	PARA QUÉ SIRVE
1		Coloque una toalla pequeña enrollada bajo la rodilla. Apriete la pierna con la intención de aplastar la toalla durante unos 30 segundos, extendiendo así la rodilla. Suelte suavemente. Descanse y repita el ejercicio. El tobillo se deja recto (en 90°).	Ejercicio isométrico para fortalecer cuádriceps y estabilizar la rodilla.
2		Tumbese, doble el pie en ángulo recto para fijar la rótula. Después eleve la pierna recta (en bloque) solo unos centímetros, notando cómo trabaja el músculo del muslo. Mantenga 5 segundos y cambie de pierna. Si se eleva la pierna con el pie extendido y la rodilla medio doblada, puede ser doloroso.	Fortalecer la rodilla.
3		El anterior ejercicio también se puede hacer sentado. Eleve la pierna suavemente. En todo momento el pie debe estar en ángulo recto para no forzar la rótula al levantar la pierna. Mantenga la postura unos segundos y vuelva a bajar. Alterne ambas piernas.	Fortalecer la rodilla.
4		Sentado o sentada, con una toalla o un balón entre las piernas, apriete hacia adentro, mantenga unos segundos y descanse. Procure sentir el ejercicio en todo el muslo, no solo en la zona cercana a la rodilla.	Fortalecer los músculos interiores del muslo y compensar problemas de rótula.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.sermef-ejercicios.org>
- <http://www.youtube.com/watch?v=MG74tn2BZ14>