

Avalado por:

Hospital
del Mar

Parc
de Salut
MAR
Barcelona

EJERCICIOS PARA LA OSTEOARTRITIS DE RODILLA

Dr. Eduardo Mauri
Especialista en Medicina del deporte
Hospital Quirón. Barcelona

1 Ejercicios para la parte anterior del muslo ISOMÉTRICOS DE RECTO ANTERIOR Y CUÁDRICEPS EN DECÚBITO SUPINO



POSICIÓN INICIAL: sentados en el suelo, con las piernas estiradas y la espalda apoyada en la pared y recta a 90°.

- 1) Colocamos una toalla doblada bajo la rodilla, la mantenemos presionada de 5 a 10 segundos y relajamos.

2 Ejercicios para la parte superior, interna y externa del muslo ISOMÉTRICOS DE CUÁDRICEPS Y VASTO INTERNO Y EXTERNO EN DECÚBITO SUPINO

POSICIÓN INICIAL: sentados en el suelo con las piernas estiradas y la espalda apoyada en la pared y recta a 90°.



- 1) Elevamos la pierna estirada unos 10-15 cm del suelo, con la punta del pie hacia el techo. La mantenemos así durante 5 segundos y descansamos.



- 2) Rotamos la punta del pie hacia fuera unos 45° aproximadamente y, en esta posición, separamos la pierna del suelo unos 10-15 cm y aguantamos durante 5 segundos, respirando de forma lenta y rítmica.



- 3) Rotamos la punta del pie hacia dentro unos 30° aproximadamente y, en esta posición, separamos la pierna del suelo unos 10-15 cm y aguantamos durante 5 segundos, respirando de forma lenta y rítmica.

3 Ejercicios para la parte anterior del muslo

EJERCICIOS EXCÉNTRICOS DE CUÁDRICEPS



POSICIÓN INICIAL: de pie, espalda recta, piernas ligeramente separadas, rodillas algo flexionadas y manos en la cadera.

- 1) Doblamos poco a poco ambas rodillas, descendiendo, con la espalda recta, de forma lenta y suave hasta llegar a una posición de unos 90° máximo (como si estuviéramos sentados) o hasta notar alguna molestia.

4 Autoestiramiento de pantorrilla superficial

AUTOESTIRAMIENTO DE SÓLEO EN BIPEDESTACIÓN

POSICIÓN INICIAL: de pie, frente a la pared, con los brazos apoyados, la espalda recta, una pierna más adelantada que la otra y ambas ligeramente flexionadas.

- 1) Descendemos suavemente la pelvis y flexionamos la rodilla de la pierna que tenemos detrás sin levantar el talón del suelo; aguantamos 5 segundos y relajamos. El estiramiento es progresivo, con cierta tensión pero indoloro.



5 Autoestiramiento de pantorrilla profunda

AUTOESTIRAMIENTO DE GEMELOS EN BIPEDESTACIÓN



POSICIÓN INICIAL: de pie, frente a la pared, con los brazos apoyados. La pierna que vamos a estirar se hallará un poco más atrás (a un metro aproximadamente de la pared) y estirada, y la contraria algo flexionada.

- 1) Flexionamos los brazos hacia la pared de forma suave y progresiva, sin levantar los talones del suelo; aguantamos 5 segundos y relajamos. Notaremos tensión en la parte posterior de la pantorrilla, pero no dolor.

6 Estiramientos de la parte posterior del muslo

ESTIRAMIENTOS DE ISQUIOTIBIALES EN BIPEDESTACIÓN

POSICIÓN INICIAL: de pie, con las piernas rectas y ligeramente separadas.

- 1) Flexionamos el cuerpo hacia delante, descendiendo suavemente hasta intentar tocar con ambas manos la punta del pie. Acompañamos con la cabeza flexionada hacia delante para evitar hiperextensión del cuello. Aguantamos de 5 a 10 segundos y volvemos a la posición inicial con suavidad.

También podemos hacer este ejercicio con las piernas juntas, cruzando una delante de la otra.



PROES006342 Junio 2014



Se recomienda realizar esta serie de ejercicios tres veces al día.

Web: www.youtube.com
Palabra clave: campussanofi ejercicios

SANOFI