

#### EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO:

Sientese con ambas rodillas estiradas. apriete las rodillas sin mover las piernas. haga presión hacia abajo y mantenga la presión durante 5 segundos.

Repita el ejercicio 25 veces cuatro veces al día.



#### LEVANTAMIENTO DE LA PIERNA:

Acuestese boca arriba con la rodilla estirada levante la pierna sin doblar la rodilla, mantengala levantada durante 5 segundos y bajela lentamente.

Repita 25 veces, cuatro veces al día.



#### FORTALECIMIENTO VASTO MEDIAL OBLICUO (V.M.O)

Acuestese boca arriba, coloque una almohada debajo de la rodilla no mas de 30 grados, levante el pie hasta estirar completamente la rodilla, sostenga la posición por 5 segundos. Repita el ejercicio 25 veces, cuatro veces al día.



#### EJERCICIO DE RESISTENCIA

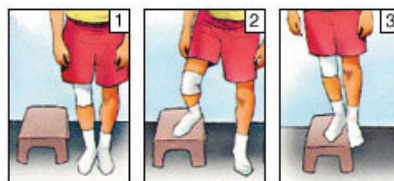
Sientese en el borde de la cama o una silla con las piernas colgando, coloque una pesa de 5 a 10 libras en el tobillo, con la pierna estirada doble la rodilla no mas de 30 grados y vuelva a estirla. Sostenga la pierna estirada durante 5 segundos. Repita el ejercicio 15 veces, cuatro veces al día.



#### EJERCICIOS CON APOYO.

1. Subir y bajar un escalón en el cual no doble la rodilla mas de 30 grados.

Repetir el ejercicio 25 veces, cuatro veces al día.



2. Coloquese de frente a una mesa, con ambos pies apoyados completamente en el suelo, agachese no mas de 30 grados, sostenga la posición durante 5 segundos. Repetir el ejercicio 25 veces, cuatro veces al día.



Dr Jaime A. Sierra Poveda  
Dr Oscar Valverde Gallegos

Artroscopia - Reemplazos Articulares - Trauma

[www.ortotraumacr.com](http://www.ortotraumacr.com)

### Rehabilitación para el Dolor Anterior de Rodilla.

El tratamiento inicial de cualquier paciente con dolor anterior de rodilla es la rehabilitación.

Debe realizarse por lo menos durante 3 meses antes de considerar una posible cirugía.

#### La rehabilitación se divide en 3 fases:

1. Disminuir el dolor e inflamación.
2. Ejercicios de estiramiento y fortalecimiento muscular.
3. Ejercicios de propiocepción y actividad deportiva.

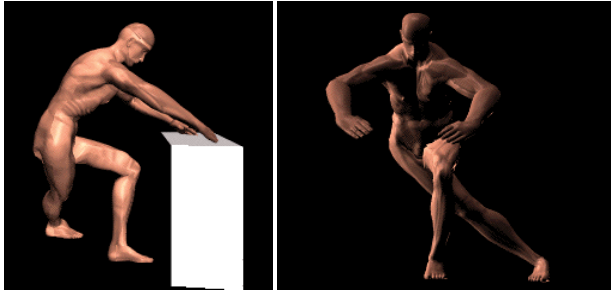
#### Fase 1

1. Calor-Frio local.
2. Analgesicos-Antiinflamatorios
3. Reposo Relativo
4. Limitar el subir y bajar escaleras
5. No acucillarse o doblar mucho la rodilla.

## EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO.

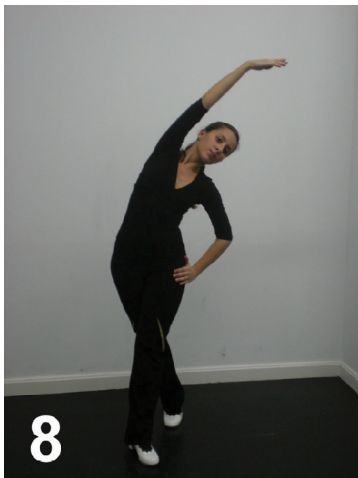
### 1. BANDELETA ILIOTIBIAL.

Coloque de medio lado y apoyese de una grada, con la rodilla extendida agachese de medio lado sin doblar la rodilla. Repita el ejercicio 15 veces, cuatro veces al día.



### 2. BANDELETA ILIOTIBIAL

Estando de pie, cruce las piernas e incline el cuerpo hacia el lado opuesto a la rodilla lesionada. Repita el ejercicio 25 veces, realícelo 4 veces al día.



### 3. ISQUIOTIBIALES:

Estando de pie, suba la pierna sobre una silla, con la pierna sana haga presión hacia abajo en la rodilla para lograr mas tensión.



Estando sentado en la cama o en el suelo, extienda la rodilla, con ambas manos lleve el pie hacia usted. Repita ambos ejercicios 25 veces, cuatro veces al día



Estando de pie, cruce las piernas sin doblar las rodillas. Doble el cuerpo hacia delante. Con la pierna sana haga presión hacia atrás. Repita el ejercicio 25 veces, cuatro veces al día.



### 4. GEMELOS Y SOLEO:

Párese a un metro de una pared, inclínese hacia ella, sostenga esta posición durante 5 segundos. Repita el ejercicio 25 veces, cuatro veces al día. NO LEVANTE LOS PIES DEL SUELO.



### 5. CUADRICEPS:

Estando de pie, apoyese en una mesa, doble la rodilla al máximo y ayúdese con la mano a sostener la posición durante 5 segundos.



### 6. ADUCTORES DE CADERA:

Acuestese de medio lado, levante la pierna con la rodilla estirada. Eleve la pierna lo mas posible y sostenga la posición durante 5 segundos.

