Programa de Terapia Diaria

Isométricos:

1-2 veces al día

Concentre la fuerza en el músculo, no en la articulación.

Movilidad (Deslizamiento/Extensión):

2 veces al día

Realice estos al levantarse para reducir la rigidez matutina.

Estiramientos:

1 vez al día

Hágalos después de los ejercicios o cuando los músculos estén calientes.



¡Moverse es la clave!
El ejercicio es fundamental para mantener la rodilla estable y reducir el dolor por desgaste articular. Estos ejercicios están diseñados para fortalecer los músculos sin generar impacto en la articulación.

Consejos Adicionales para el Dolor Articular

- **Calor o Frío: El calor (paños calientes) antes del ejercicio puede reducir la rigidez y después del ejercicio o la actividad puede reducir la inflamación.**
- **Actividad: Evite estar sentado o de pie en la misma posición por mucho tiempo. Camine distancias cortas a un ritmo cómodo.**
- **Calzado: Use zapatos cómodos y con buen soporte que no fuercen la rodilla.**



Ejercicios para la Rodilla



1. Ejercicios Isométricos (Fortalecimiento sin Impacto)

★ **A. Cuádriceps Isométrico (Apretar Rodilla)**

Acostada boca arriba con una pierna estirada y una toalla enrollada bajo la rodilla. La persona aprieta la parte posterior de la rodilla contra la toalla]

Acostado boca arriba, coloque una toalla enrollada debajo de la rodilla (o contra el suelo). Tense los músculos del muslo, empujando la parte posterior de la rodilla hacia abajo.

10 repeticiones

★ **B. Elevación de Pierna Recta (SLR)**

Acostada boca arriba, una pierna doblada con el pie apoyado y la otra pierna recta elevada unos 15-20 cm del suelo]

Acostado boca arriba, doble la rodilla sana con el pie en el suelo. Mantenga la pierna afectada recta. Apriete el cuádriceps y levante lentamente la pierna recta unos 15-20 cm. Baje lentamente.

10 repeticiones por lado

C. Isométrico de Aducción (Apretar Almohada)

Acostada boca arriba o sentada, con las rodillas dobladas y una almohada o pelota pequeña entre ellas, apretando el objeto]

Coloque una almohada o pelota suave entre sus rodillas. Apriete la almohada con fuerza (sin generar dolor), usando los músculos internos del muslo. Relaje lentamente.

10 repeticiones

2. Movilidad y Estabilidad

D. DESLIZAMIENTO DE TALÓN (FLEXIÓN)

Acostada boca arriba, deslizando el talón hacia la nalga para doblar la rodilla y luego regresando lentamente]

Acostado boca arriba, deslice el talón de la pierna afectada hacia su trasero, doblando la rodilla tanto como pueda sin dolor. Regrese lentamente.

10 repeticiones

E. EXTENSIÓN DE RODILLA SENTADO

Sentada en una silla, levantando una pierna para estirarla completamente y luego bajándola lentamente]

Sentado con la espalda recta. Estire la pierna afectada hasta enderezar la rodilla por completo (apretando el muslo). Baje lentamente.

10 repeticiones por lado

3. Estiramientos (Flexibilidad y Alivio de Tensión)

A. Estiramiento de Isquiotibiales (Parte Trasera del Muslo)

Sentada en el suelo con una pierna estirada. Se inclina el tronco hacia adelante, manteniendo la espalda recta, para sentir el estiramiento detrás de la rodilla]

Sentado, estire la pierna afectada. Incline el tronco hacia adelante manteniendo la espalda recta, hasta sentir una tensión suave detrás del muslo o la rodilla. No fuerce el estiramiento.

3 series

B. Estiramiento de Cuádriceps (Parte Delantera del Muslo)

Persona de pie agarrada a una silla o pared para mantener el equilibrio, doblando la rodilla y sujetando el pie con la mano para llevar el talón hacia la nalga]

De pie, sujétese a una silla. Doble la rodilla y tome el pie afectado con la mano para llevar el talón hacia la nalga. Mantenga las rodillas juntas y la cadera ligeramente hacia adelante.

3 series por lado

C. Estiramiento de Gemelos (Pantorrilla)

Persona de pie frente a una pared, con un pie adelante (doblado) y la pierna afectada atrás (recta), empujando la cadera hacia la pared]

De pie, frente a una pared, coloque un pie adelante y la pierna afectada atrás, estirada con el talón pegado al suelo. Incline el cuerpo hacia la pared hasta sentir el estiramiento en la pantorrilla de la pierna de atrás.

3 series por lado