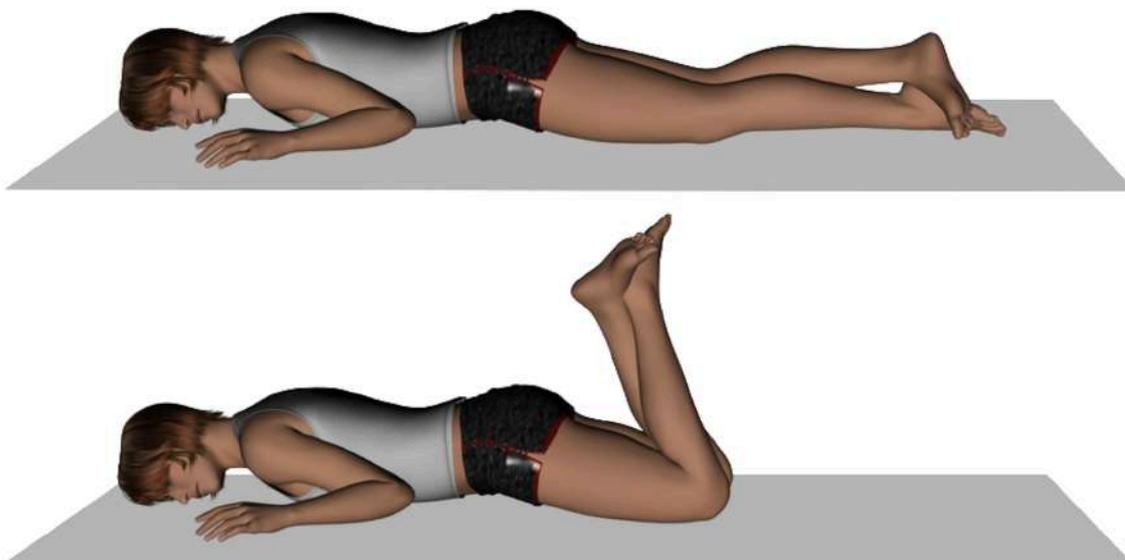


Estiramientos Rodillas

Estos ejercicios van destinados a mejorar la movilidad de la rodilla. Suelen estar indicados en casos de lesiones o tendinitis de la rodilla. Salvo otra indicación por parte de su médico, deberían realizarse de 10 a 20 repeticiones de cada ejercicio, al menos una vez al día.

1) Estiramiento de cuádriceps tumbado: flexión auto-asistida en prono.

Tumbese en la cama boca abajo y cruce las piernas, dejando la pierna afectada sobre la sana. Doble las rodillas acercando al máximo los talones a los glúteos. Con la pierna buena ayudamos a doblar la lesionada. Mantenga la posición durante 10 segundos y descance. Repita el ejercicio 10 veces mañana y tarde.



2) Estiramiento de cuádriceps de pie. De pie frente a una pared en la que se puede apoyar para mantener el equilibrio, con la otra mano sujete el tobillo de la pierna lesionada y lleve el talón hacia el glúteo. No doble la espalda. Mantenga las rodillas juntas. Mantenga durante 15-30 segundos y relaje. Realice 10 repeticiones. No estire hasta el punto de notar un dolor intenso.



Estiramientos Rodillas

3) Estiramiento de isquiotibiales. De pie con el talón apoyado en una silla y la rodilla estirada, inclinar el cuerpo hacia delante evitando que la rodilla se doble y manteniendo la columna lumbar recta. Mantener la posición 20 segundos y después relajar. Realice 10 repeticiones.



4) Estiramiento banda iliotibial sentado. Sentado, con la pierna dolorida cruzada sobre la otra y sujetando la rodilla con la mano opuesta, girar activamente el tronco a la vez que se tira de la rodilla hacia el hombro del lado sano. Mantener la posición 10-30 segundos y volver a la posición de partida.



Estiramientos Rodillas

5) Estiramiento de tríceps sural. Apóyese contra la pared con la pierna que va a estirar detrás de la otra. Ponga el peso de la pierna posterior sobre la punta del pie. Desplace el peso del cuerpo hacia la pared y presione suavemente el talón hacia el suelo. Realice el ejercicio con la rodilla de la pierna afectada completamente extendida. Mantenga el estiramiento 20 segundos y relaje. Realice 10 repeticiones.



6) Estiramiento cápsula articular de rodilla. Sentado en una silla alta o al borde de una cama de manera que las piernas cuelguen sin llegar a tocar el suelo, se pone un peso de 1 a 2 kg en el tobillo. De esta forma el peso tira de la pierna y estira la cápsula de forma pasiva. Se recomienda mantener la posición de 5 a 15 minutos una vez al día.

