EJERCICIOS BASICOS PARA LA RODILLA LESIONADA

Los ejercicios de rehabilitación le ayudan a recuperar la fuerza, la flexibilidad y el arco de los movimientos en su otra rodilla lesionada. El objetivo de realizar estos ejercicios es reintegrarse lo más pronto posible a sus actividades, cotidianas sin el riesgo de volver s lesionarse.
Efectúe sólo los ejercicios que su médico le haya indicado. Para cada uno de ellos, siga las instrucciones cuidadosamente respecto a:

- Cuánto tiempo realizará un movimiento (como en "Aguantar hasta cinco")
- Cuántas veces repetir el ejercicio en cada sesión.
- Cuántas veces al día realizar el ejercicio
- Cuánto tiempo descansar entre las repeticiones de los ejercicios
- Si es necesario utilizar polainas durante el ejercicio, qué peso deben tener.

Llame a su médico si no entiende con precisión cómo realizar alguno de los ejercicios. No continúe con los ejercicios si siente dolor intenso o un nuevo tipo de dolor.

- **Ejercicios para el cuadriceps.**

Enderece su rodilla con fuerza (Figura 1). Aguante hasta _____. Relájese. Este ejercicio debe realizarse con la pierna recta mientras está parado, de pie o acostado. Realícelo ____,____ veces al día. Conviértalo en un hábito. Si tiene una férula o yeso, trate de enderezar la rodilla. La cara anterior de su muslo y la férula deben apretarse. Si su rodilla está doblada, mantenga el pie apoyado en el suelo y úselo para empujarse.

- **Contracciones simultáneas.**

Estos ejercicios son similares a las series de cuatro, excepto que contrae todo el muslo mientras endereza la rodilla (Figura 1).

Aguante hasta ___. Relájese. Hágalo___ veces, ___ veces al día.

. 1

- **Ejercicios para los músculos isquiotibiales.**

Coloque la cara posterior de su pierna sobre el otro pie, el piso o su yeso. Aguante hasta ____. Hágalo ___ veces, ___ veces al día.

- **Levantar el talón.**

Acostado sobre su espalda coloque un soporte debajo de la rodilla (Figura 2) Levante el talón mientras descansa la rodilla en el soporte. Enderece la rodilla lo más que pueda. Aguante hasta ___. Relájese. No utilice un peso adicional. Hágalo ___ veces,____ veces al día.

fig. 2

- **Levantar la pierna si doblarla**

Enderece la rodilla (Figura 3). Levante la pierna y sosténgala hasta _____. Baje la pierna y relájese. Repita. Efectúe el ejercicio en serie de ___, ___ veces al día con ___ de reposo entre cada serie de ___ ejercicios. Comience utilizando polainas de ___kilogramos e incremente el peso hasta ___ kilogramos. Aumente el peso gradualmente.

fig. 3

- **Ejercicios de flexión para la cadera**

Estando sentado, levante la rodilla hacia su pecho (Figura 4). Aguante hasta ___. Baje la pierna y relájese. Repita el ejercicio. Hágalo ___cinco veces, ___al día- Comience levantando polainas de ___kilogramos y aumente el peso gradualmente hasta ___kilogramos. (El peso debe estar sobre la rodilla ___o el tobillo ___ conforme se la haya indicado.)

fig. 4

- **Ejercicios de estiramiento para los músculos isquiotibiales**

Estando sentado en una mesa resistente apoye el pie de su pierna lesionada en el piso, doble su cuerpo hacia delante apuntando su mentón hacia los dedos del pie (Figura 5) Aguante por lo menos hasta ___. La rodilla debe estar recta desde su cadera. No realice este ejercicio meciéndose o con movimientos energéticos. Hágalo ___ minutos, ____veces al día.

fig. 5

Tomado de: TuS@lud
Educación Médica Continua S.A. de C.V. © Reservados todos los Derechos México D.F. 2004.