Ejercicios de **movilización** y **fortalecimiento** de **rodilla**

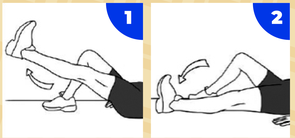
Elaboró: CRI Tlazocihualpilli

La realización de un programa de ejercicios favorece el fortalecimiento de la musculatura de la rodilla, proporcionando estabilidad y flexibilidad. Mejorará usted en dolor y en su movilidad. Estos ejercicios son más importantes cuando por la enfermedad usted no puede caminar diariamente.

Realice cada ejercicio de forma individualizada con cada rodilla, empezando con series de diez a 20 repeticiones de cada rodilla, dos veces al día.

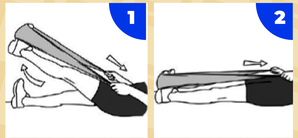
1.- Levantar la pierna en extensión (cuádriceps)

Acostada o acostado en el suelo, doblar la rodilla y mantener los pies en éste. Colocar una pierna recta, dedos de los pies apuntando hacia arriba y elevarla. Apretar los músculos del muslo de la pierna, mantener la contracción durante cinco segundos y con el muslo aún apretado, bajar lentamente al suelo. Relajar y repetir diez veces. Realizar dos repeticiones y cambiar de pierna.



2.- Levantar la pierna con banda elástica (Contracción del cuádriceps y estiramiento de isquiotibiales)

Estirada o estirado boca arriba con una banda alrededor del pie, estirar la pierna hacia arriba. Mantener esta posición durante 20 segundos. Repetir diez veces y luego cambiar de pierna.



3.- Sentada o sentado, flexionar rodilla y cadera. (Elevación de rodilla – cadera)

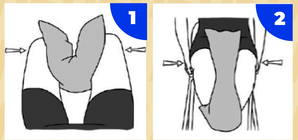
Este ejercicio puede fortalecer los músculos de los muslos, psoas iliaco y cuádriceps, y mejorar actividades como caminar o levantarse de una silla.

Sentada o sentado de forma recta en la silla, levantar la punta del pie hacia arriba, manteniendo la rodilla doblada. Elevarla flexionando la cadera y mantener la pierna en el aire cinco segundos.

Bajar lentamente a la posición de partida. Repetir diez veces, descansar y hacer otras diez repeticiones, después cambiar la pierna. Si resulta dificultoso al inicio, se puede ayudar con las manos a levantar la pierna.

4.- Apretar un muslo contra otro (Contracción estática del muslo / abductores)

Se puede hacer estirada o estirado en el suelo con las rodillas dobladas. Se coloca una almohada entre las rodillas y se aprieta. Se mantiene esta posición durante cinco segundos. Relajar y repetir diez veces. Se sugiere realizar dos series del ejercicio; si resulta muy difícil también puede hacerlo sentada o sentado.

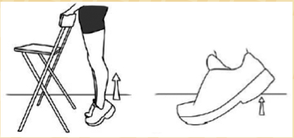


5.- Estirar la parte posterior de la pierna (Estiramiento de la pantorrilla)

Se utiliza una silla para mantener el equilibrio. Doblar la pierna derecha sin dejar que la rodilla vaya más allá de los dedos del pie. Paso atrás con la pierna izquierda, poco a poco se estira recta hacia atrás, apretando el talón hacia el suelo y notando cómo se estira la pantorrilla. Mantener esta posición durante 20 segundos. Repetir dos veces y después cambiar de pierna.

6.- Puntillas (Contracción estática de la pantorrilla)

Elevación de talones. Mantener el respaldo de la silla como punto de apoyo. En posición de pie, con el cuerpo bien recto levantarlos del suelo, de puntillas, con ambos pies. Mantener esta posición durante cinco segundos. Bajar lentamente los talones al suelo. Repetir diez veces, descansar y hacer otras diez repeticiones.



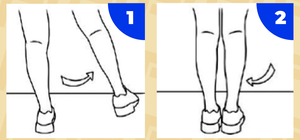
7.- Equilibrio y apoyo monopodal (Contracción estática del muslo / pantorrilla)

Mantener el equilibrio con una pierna. El objetivo es hacer esto con las manos libres, pero se pueden apoyar las manos en el respaldo de la silla para hacerlo más fácil al inicio del ejercicio.

Poner el peso del cuerpo sobre una pierna, con la rodilla recta; lentamente levantar el otro pie del suelo y mantener el equilibrio en la pierna de apoyo. Mantener esta posición durante 20 segundos. Realizar dos veces el ejercicio y luego cambiar de pierna.

8.- Levantar la pierna en dirección lateral (Contracción estática del muslo/abductores)

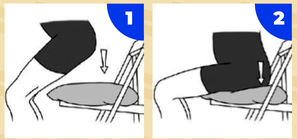
Levantar lateralmente la pierna. El objetivo es hacer esto con las manos libres, pero se pueden apoyar las manos en el respaldo de la silla para hacerlo más fácil al inicio del ejercicio. Poner el peso del cuerpo sobre una pierna, con la rodilla recta, lentamente levantar el otro pie del suelo llevando la pierna hacia el lado y mantener el equilibrio en la pierna de apoyo. Mantener esta posición durante 20 segundos. Realizar el ejercicio dos veces y luego cambiar de pierna.



9.- Sentarse-levantarse (Contracción estática del psoas / cuádriceps / tríceps)

Pasar de sentada o sentado a posición de pie. Colocar un cojín en la silla, sentarse con la espalda recta, pies apoyados en el suelo, bajando lentamente la espalda y el trasero. Utilizar los músculos de las piernas para aguantar la posición (no dejarse caer).

Puede hacerse con los brazos cruzados que requiere más fuerza y mayor dificultad o sueltos al lado del cuerpo, que es como resulta más fácil. Si todavía resulta difícil se pueden añadir cojines o usar una silla con reposabrazos y ayudarse con las manos para sentarse y levantarse.



10.- Sentarse-levantarse (Contracción estática del psoas / cuádriceps / tríceps)

Estiramiento y elevación de pierna en pelota de fitness. Sentada o sentado en la pelota con las rodillas dobladas y los pies apoyados en el suelo, mantener la posición. Estirar la rodilla, con el talón apoyado en el suelo, elevar la pierna y mantenerla recta, apretando los músculos del muslo, durante diez segundos.

Con el muslo aún apretado, bajar lentamente al suelo. Relajar, repetir diez veces; realizar dos repeticiones y cambiar de pierna.

GOBIERNO DE MÉXICO

SALUD
SECRETARÍA DE SALUD

SNDIF
SISTEMA NACIONAL PARA EL DESARROLLO INTEGRAL DE LA FAMILIA

gob.mx/difnacional