

DOLOR DE RODILLA

Pauta de ejercicios general para dolor de rodilla

*A continuación encontrarás una pauta de ejercicios para el dolor de rodillas. Los ejercicios están ordenados por **tipo** y siguen un orden de **menor a mayor dificultad**. Es importante **seguir las instrucciones** que hay a continuación antes de empezar con el plan.*

Pautas a seguir:

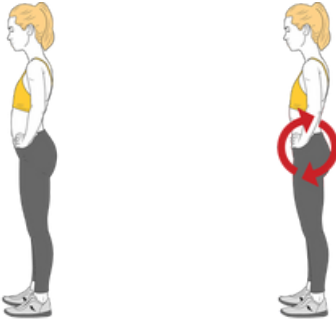
- Los ejercicios **NO** deben producir **dolor**. En caso de dolor debería ser muy leve (máximo un 3 sobre 10) y estar seguros que el ejercicio se está realizando correctamente.
- Si no sueles realizar ejercicio regularmente, los primeros días puede haber molestias hasta que tu cuerpo se **adapta**. Garantiza hacerlos correctamente.
- Sigue las indicaciones marcadas en las **notas** de cada ejercicio.
- Deberías realizar los ejercicios un mínimo de **3 veces** en semana.
- Deberías hacer los ejercicios un mínimo de **8 semanas**, los resultados del ejercicio terapéutico se encuentran a **medio-largo plazo** aunque antes ya deberías encontrar algún cambio.
- Haz los ejercicios de forma **suave** y **controlada**. Ten en cuenta cuál es el **objetivo** de cada uno.
- Haz un **descanso** entre series de mínimo **1 minuto**, es importante que los respetes para **NO** generar excesiva fatiga.
- Evita hacer apneas (aguantar el aire) siempre acompaña el ejercicio con la **respiración**.
- En fases de dolor agudo **NO** se recomiendan ejercicios de **Fuerza** ya que se puede irritar más el tejido.
- Si con estos ejercicios **NO** consigues mejorar o bien quieres lograr más resultados puedes pedir cita directamente entrando en la página web **www.judithcañadas.com**. Con el código **REHAB1** conseguirás un 10% de descuento en la 1a sesión. En la sesión se realiza una valoración individual y un tratamiento **de fisioterapia específico** para tu caso.
- Si tienes alguna duda puedes contactar conmigo puedes hacerlo en el apartado **CONTACTO** de mi página web.
- Si tienes alguna posible **contraindicación** para realizar ejercicio (patología cardíaca, respiratoria, vértigos, medicación, etc) consulta antes con tu **médico**. La realización de esta pauta de ejercicios es **totalmente responsabilidad** personal de quien la lleva a cabo.

DOLOR DE RODILLA

Pauta de ejercicios general para dolor de rodilla

1. MOVILIDAD Y ACTIVACIÓN

1.1. Basculación pélvica



Series: 3 | reps: 10

Pies separados a la anchura de las caderas. Coge aire y arquea la lumbar (anteversión pélvica). Luego suelta el aire y redondea la lumbar metiendo en ombligo para dentro y activando el glúteo (retroversión pélvica).

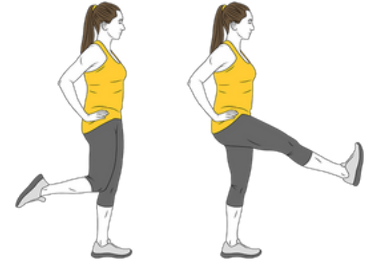
1.2. Elevación de rodillas



Series: 3 | reps: 10

Levanta una rodilla hacia el pecho mientras mueves el brazo contrario hacia arriba. Ves alternando los lados. Mantén la columna vertebral recta sin que se mueva ni balancees el cuerpo.

1.3. Extensión y flexión de cadera



Series: 3 | reps: 8

Lleva una pierna hacia delante con la rodilla estirada. Después llévala hacia atrás, con un movimiento dinámico. El tronco no debe moverse. Si no tienes mucha estabilidad puedes buscar un punto de apoyo con la mano.

1.4. Extensión de cadera de pie



Series: 3 | reps: 10

Lleva la pierna hacia atrás estirada sin arquear la lumbar. Aguanta 3 segundos. La pierna de apoyo debe estar bien fuerte, apretando con los dedos en el suelo. Puedes buscar un punto de apoyo si no tienes mucha estabilidad.

1.5. Abducción de cadera con apoyo



Series: 3 | reps: 10

Lleva una pierna hacia el lado estirada sin inclinar el tronco. Aguanta 3 segundos. La pierna de apoyo debe estar bien fuerte, apretando con los dedos el suelo. Puedes tener un apoyo delante para mantener la estabilidad. Repite 10 veces y cambia de lado.

1.6. Rotación de cadera de pie



Series: 3 | reps: 8

Haz una rotación externa de cadera, llevando la rodilla hacia fuera. Luego vuelve a la posición inicial con una rotación interna. Mantén la espalda recta sin que se mueva. Puedes tener un apoyo delante para mantener la estabilidad.

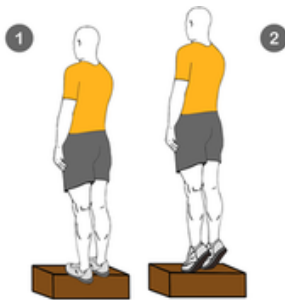


DOLOR DE RODILLA

Pauta de ejercicios general para dolor de rodilla

2. EJERCICIOS DE FUERZA

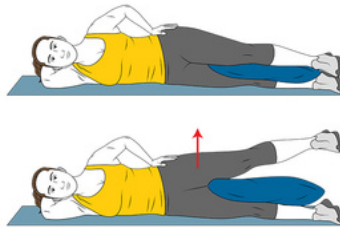
2.1. Elevación de talones sobre escalón



Series: 3 | reps: 10

En un step o escalón con la mitad posterior del pie por fuera. Eleva los talones con las rodillas extendidas y baja despacio hasta que el talón quede por debajo del step y notes el estiramiento. La bajada debe ser despacio, en 5 segundos.

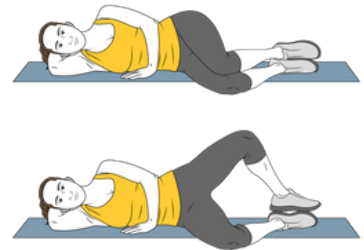
2.2. Fortalecimiento de glúteo medio



Series: 3 | reps: 12

De lado con la rodilla de abajo doblada y la de encima estirada. La espalda debe estar recta. Eleva la pierna superior unos 30° y aguanta 5 segundos. Baja despacio. Puedes poner una almohada entre las rodillas.

2.3. La almeja



Series: 3 | reps: 12

De lado con las rodillas dobladas unos 90° y los pies juntos. La espalda recta y sin moverse. Haz una rotación externa de cadera llevando la rodilla a mirar al techo sin separar los pies. Luego vuelve despacio a la posición inicial. Puedes progresar atando una banda elástica por encima de las rodillas.

2.4. Elevación de una pierna estirada



Series: 3 | reps: 10

Boca arriba. Dobra una rodilla para que la lumbar esté más cómoda. Estira la otra pierna y levántala del suelo hasta que quede a la altura de la otra rodilla. Aguanta unos 5 segundos y bájala despacio. Puedes progresar poniendo una Pesa (lastre) en el tobillo.

2.5. Puente de glúteos



Series: 3 | reps: 12

Con las rodillas dobladas a 90° y los pies bien apoyados. Báscula la pelvis hasta que la lumbar quede en contacto con el suelo. Luego eleva la pelvis hacia el techo apretando bien los glúteos y metiendo el ombligo para dentro. Aguanta 5 segundos y baja despacio a la posición inicial. Puedes progresar poniendo peso sobre la pelvis.

2.6. Aductor isométrico con pelota



Series: 3 | reps: 6 | 5 seg

Con las rodillas dobladas a 90° y los pies bien apoyados. Pon una pelota entre las rodillas de manera que cadera-rodillas-tobillos queden alineados. Báscula la pelvis hasta que la lumbar quede en contacto con el suelo. Aprieta la pelota hacia dentro y aguanta unos 5 segundos. Relaja y repite las veces indicadas.



DOLOR DE RODILLA

Pauta de ejercicios general para dolor de rodilla

2.7. Extensión de rodilla sentado con banda elástica o peso



Series: 3 | reps: 10

Con la espalda recta y los pies apoyados. Pon una banda elástica entre los dos tobillos. Extiende la rodilla tensando bien la banda y llevando la punta del pie hacia ti. Aguanta 3 segundos y vuelve despacio a la posición inicial. Hazlo unas 10 veces con una pierna y a continuación con la otra.

3. EJERCICIOS FUNCIONALES

3.1. Sentarse y levantarse con mini-band



Series: 3 | reps: 10

Con la espalda recta y las piernas separadas a la anchura de las caderas. Pon una banda elástica uniendo las dos rodillas justo por encima de ellas. Levántate tensando la banda, llevando las rodillas hacia fuera. Baja despacio volviendo a tensar la banda. Los dedos de los pies han de apretar el suelo en todo momento.

3.2. Bisagra de cadera



Series: 3 | reps: 8

Con las piernas separadas a la anchura de las caderas. Puedes flexionar levemente las rodillas. Inclínate hacia delante con la espalda bien **recta** haciendo el movimiento desde la cadera. El pecho bien abierto y la cervical en posición de doble mentón. No curves la espalda en ningún momento. En ese caso, no bajes mucho. Es importante que te veas cuando haces el ejercicio.

3.3. Equilibrio sobre una pierna



Series: 5 | seg: 30

Levanta una pierna del suelo. Dobra levemente la rodilla de apoyo (unos 10°) y aprieta con los dedos en el suelo. Alinea la rodilla con el tobillo, sin irse hacia dentro. La pelvis ni el cuerpo deben inclinarse. Aguanta el tiempo indicado y cambia de pierna. Ten cerca un apoyo si tienes poco equilibrio.



DOLOR DE RODILLA

Pauta de ejercicios general para dolor de rodilla

4. ESTIRAMIENTOS

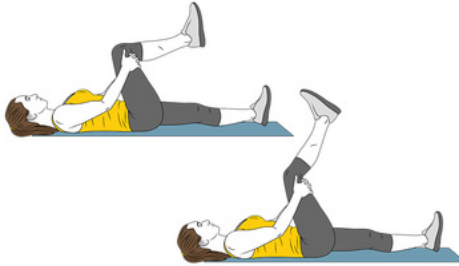
4.1. Estiramiento de aductores sentado



Series: 3 | seg: 30

Sentado/a con la espalda recta, puedes apoyar las manos. Abre las piernas con las rodillas estiradas todo lo que sea posible. A continuación intenta inclinarte hacia delante hasta que notes estiramiento por la zona interna del muslo. Debe molestar pero no doler. Aguanta el tiempo indicado y luego vuelve poco a poco a la posición inicial.

4.2. Estiramiento de glúteo e isquiotibiales



Series: 3 | seg: 30

Cógete por detrás del muslo acercando la pierna al cuerpo y extiende la rodilla todo lo que sea posible hasta notar el estiramiento por detrás del muslo. Lleva el pie hacia ti. El estiramiento debe molestar pero no doler. Aguanta el tiempo indicado y vuelve a la posición inicial suavemente.

4.3. Estiramiento del piramidal



Series: 3 | seg: 30

Dobla una rodilla y cruza la pierna a estirar por encima como en la imagen. El tobillo debe quedar por encima la rodilla. Acerca la pierna de abajo hacia el cuerpo hasta que notes el estiramiento en el glúteo y en la parte interna del muslo.

4.5. Estiramiento lumbar en rotación



Series: 3 | seg: 30

Boca arriba, dobla las dos rodillas con los pies apoyados en el suelo. Abre los brazos en cruz con las palmas hacia arriba. Deja caer las rodillas hacia un lado y lleva la mirada hacia el lado contrario. Debes notar el estiramiento en la columna y en el pectoral. Si llevas las rodillas más arriba aumentarás el estiramiento.

4.6. Estiramiento de flexores de cadera



Series: 3 | seg: 30

De pie con una silla delante. Pon una pierna encima y deja la pierna a estirar atrás. Haz una retroversión pélvica activando el abdomen y el glúteo. Lleva el cuerpo hacia delante hasta notar el estiramiento en la parte anterior del muslo. Aguanta el tiempo indicado y vuelve poco a poco a la posición inicial.

4.7. Estiramiento de gemelo de pie



Series: 3 | seg: 30

De pie delante de una pared. Lleva la pierna a estirar atrás, con el talón bien apoyado en el suelo. Después acerca el cuerpo a la pared. Debes notar el estiramiento en la parte posterior de la pierna (gemelo y tendón Aquileo). Aguanta el tiempo indicado y vuelve despacio a la posición inicial.