

EJERCICIOS DE RODILLA

EJERCICIOS PARA EL DOLOR FEMOROPATELAR

EJERCICIO DE EXTENSIÓN DE RODILLA SENTADO



Sentado en una silla. Levante el pie del suelo y extienda la rodilla todo lo posible. Mantenemos postura 5 segundos. Cambiamos de pierna.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Fortalecimiento específico del cuádriceps.
- Mejoría del balance articular y estabilidad de la rodilla.

EJERCICIO DE LEVANTARSE DE UNA SILLA



Sentado en una silla. Incline el tronco hacia delante y estire las rodillas hasta quedar de pie.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Fortalecimiento específico del cuádriceps.
- Mejoría del balance articular y estabilidad de la rodilla.

EJERCICIO DE SENTADILLA EN APOYO



De pie con apoyo de la espalda en una pared. Descendemos flexionando las rodillas y caderas. Mantenemos 5 segundos

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Fortalecimiento muscular de cuádriceps, glúteos e isquiotibiales.
- Estabilización del Core.
- Mejoría control postural.

EJERCICIO DE ELEVACIÓN DE TALONES



De pie frente a una pared. Apoyo en la pared de ambas manos. Levantamos los talones del suelo sin flexionar las rodillas. Mantenemos 5 segundos

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Fortalecimiento muscular de gemelos y soleo.

ESTIRAMIENTO DE FLEXORES DE CADERA DE PIE



De pie frente a una pared. Doblamos la rodilla y nos cogemos el tobillo de la pierna a estirar. Llevamos el talón hacia el glúteo y la rodilla hacia atrás hasta notar tirantez. Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, **pero nunca debes llegar a sentir dolor.**

Objetivos:

- Alivio tensional y rigidez de la cara frontal de la cadera.
- Mejora la postura y previene la anteversión pélvica.
- Mejoría del balance articular y flexibilidad de la cadera.

EJERCICIO DE ELEVACIÓN DE PIERNA TUMBADO DE LADO



Tumbado de lado con la pierna a estirar hacia arriba. Levantamos la pierna recta sin flexionar unos 30-40cm. Mantenemos 5 segundos.

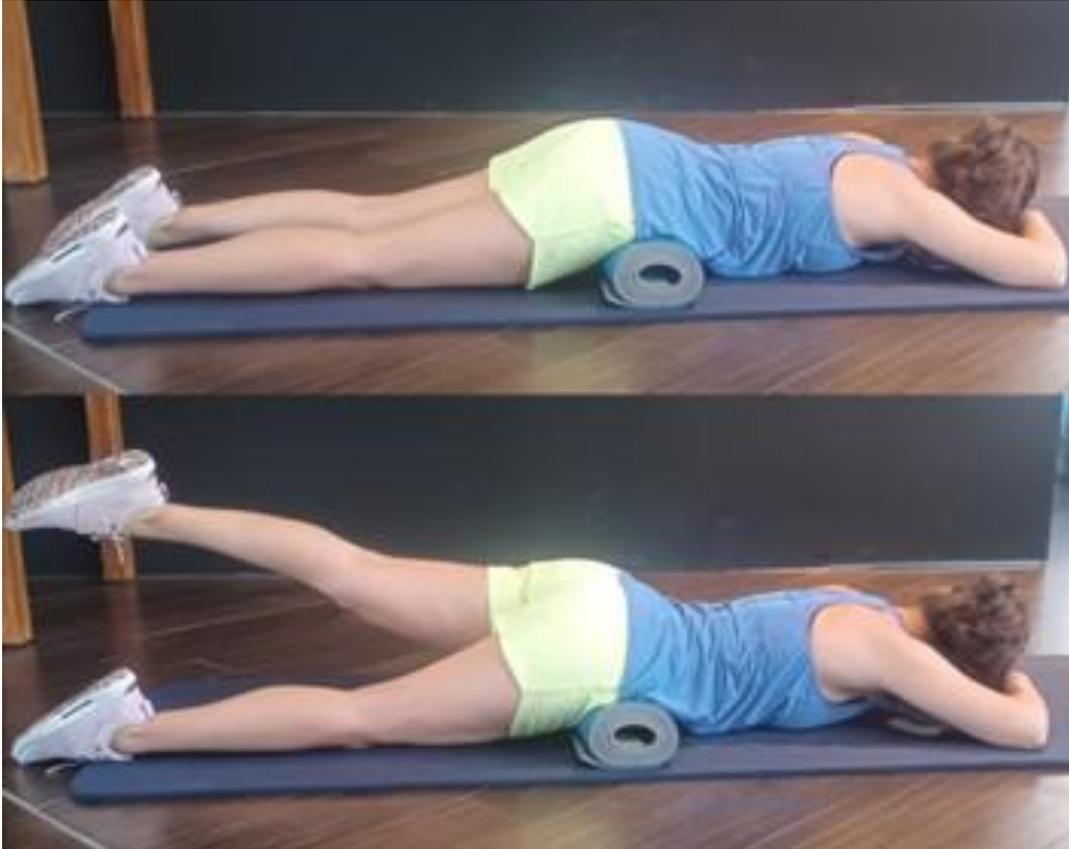
Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series diarias.

Objetivos:

- Fortalecimiento de los abductores de cadera, sobre todo del tensor de fascia lata.
- Mejoría de la estabilidad de la pelvis y cadera.

EJERCICIO DE EXTENSIÓN DE CADERA TUMBADO



Tumbado boca abajo. Rodillo en abdomen bajo. Extendemos hacia arriba una pierna sin doblar la rodilla ni girar la cadera. Mantenga 5 segundos

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Fortalecimiento de isquiotibiales y glúteo Mayor.
- Mejoría de la estabilidad pélvica y columna lumbar.

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES EN SUELO



Tumbado boca arriba. Brazos apoyados en el suelo paralelos al cuerpo. Flexionamos una cadera, elevando la pierna con la rodilla extendida al máximo posible hasta sentir tirantez. Sujetamos el muslo con los brazos. Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, **pero nunca debes llegar a sentir dolor**. Cambiamos de pierna.

Objetivos:

- Mejoría de la flexibilidad isquiotibiales.
- Alivio tensional de zona lumbar.
- Mejora el posicionamiento pélvico y el balance articular de la cadera.

[Pide Cita con el Dr. Jordi Jiménez](#). Te atenderá en el centro de Palma de Mallorca y te ayudará a recuperar tu calidad de vida.