

# EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DOLOR FEMOROPATELAR

## Elevación de pierna en extensión



Levantar la pierna recta, en extensión, unos 30 cm del suelo. Mantener 5 segundos arriba y descender lentamente.

series  repeticiones

## Extensión rodilla últimos 30° tumbado



Extender la pierna manteniendo el apoyo posterior de la rodilla con un cojín o una pelota. Tobillo a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

series  repeticiones

## Sentadilla con apoyo posterior



Flexional lentamente las rodillas unos 30-45° (según dolor). Mantener 2-3 segundos y volver rápido a la posición inicial.

series  repeticiones

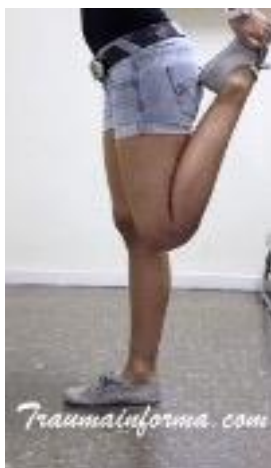
## Escalón lateral



Subid@ en un pequeño *Step*, bajar la pierna sana, lateralmente, hasta llegar al suelo. La rodilla a tratar se mantiene sobre el *Step* flexionándose lentamente (<45°) para permitir el movimiento. Volver a subir al *Step* realizando una extensión completa de la pierna afectada.

series  repeticiones

## Estiramiento cuádriceps de pie



Flexionar la rodilla hasta alcanzar con la mano el empeine del pie. Llevar pasivamente el talón en dirección a la región glútea. Mantener 10-30 segundos y volver a la posición inicial.

series  repeticiones

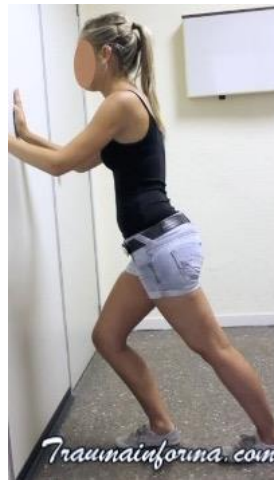
## Estiramiento isquiotibiales de pie



Inclinar el cuerpo hacia delante evitando que la rodilla se doble y manteniendo la columna lumbar recta. Mantener la posición 10-30 segundos.

series  repeticiones

## Estiramiento de tríceps sural en pared



El pie del lado afectado colocado detrás con la rodilla extendida. Flexionar los codos, la cadera y la rodilla de la pierna de delante sin mover la otra ni despegar el talón del suelo. Mantener 10-30 segundos.

series  repeticiones

## Estiramiento banda iliotibial sentado



Girar activamente el tronco a la vez que se tira de la rodilla en sentidos opuestos; tratando de alcanzar con la rodilla afectada el hombro del lado sano. Mantener la posición 10-30 segundos y volver a la posición de partida