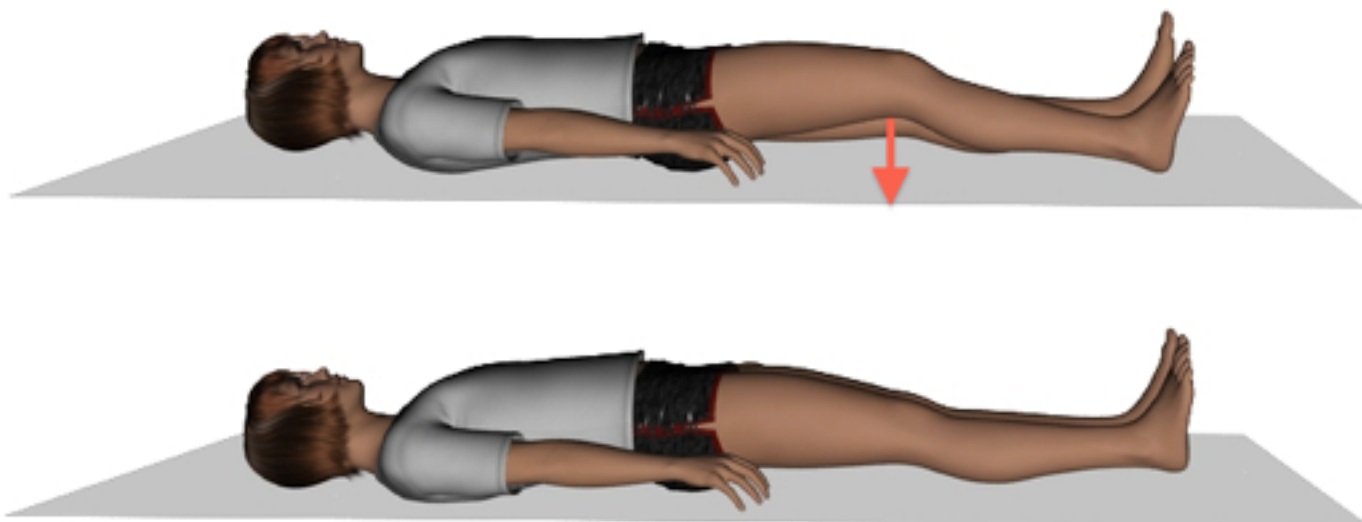


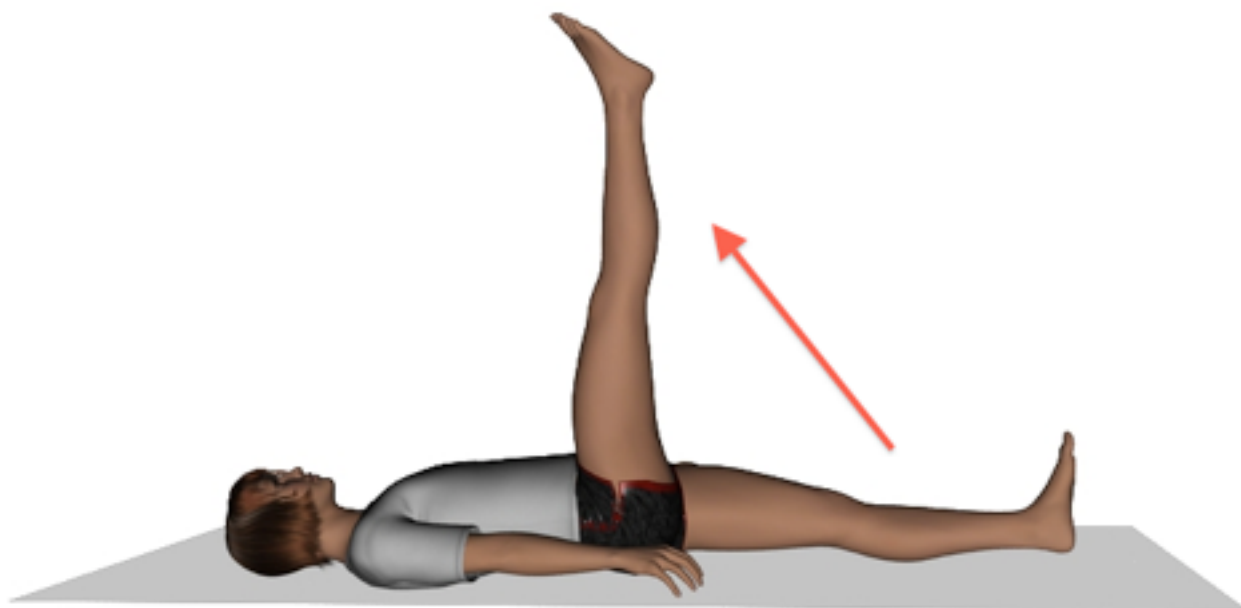
REHABILITACIÓN EN CONDROPATÍA ROTULIANA

Estos ejercicios están destinados a pacientes con dolor rotuliano (cara anterior de la rodilla), siempre bajo recomendación de su Médico.

1) Isométricos de cuádriceps: Tumbado boca arriba, contraer toda la musculatura del muslo (como si se quisiera aplastar la pierna contra la cama) de 6 a 10 segundos y relajar el doble (12 a 20 segundos). Repetir de 10 a 20 veces cada serie y repetir de 10 a 20 veces al día.

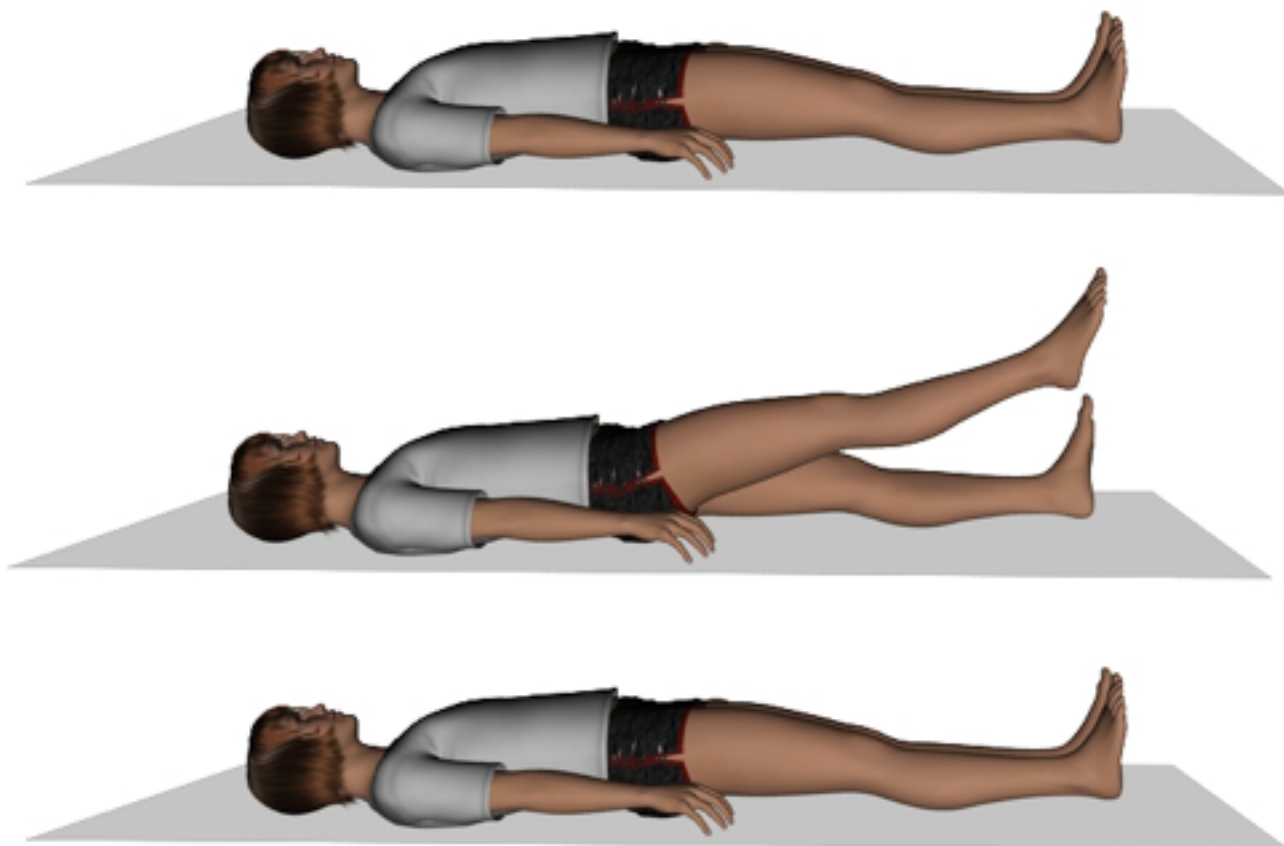


2) Elevación de la pierna: Tumbado boca arriba, elevar lentamente la pierna, con la rodilla completamente extendida, si es posible hasta la vertical (ángulo recto). Mantenerla en esta posición durante 5 ó 10 segundos. Después bajarla lentamente hasta la posición inicial. Este ejercicio se realizará de forma alternativa, 10 a 30 repeticiones con cada pierna.

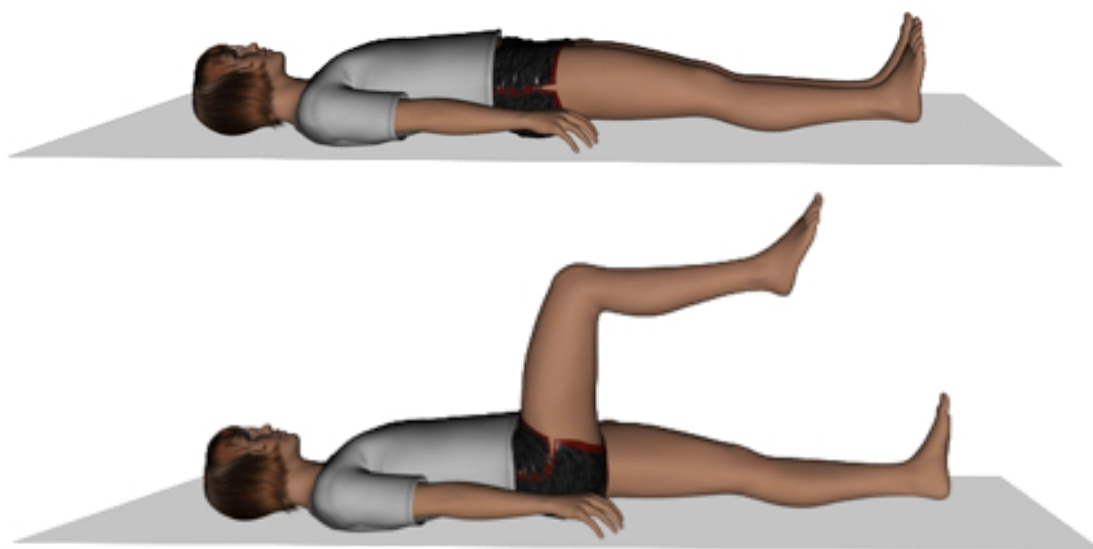


REHABILITACIÓN EN CONDROPATÍA ROTULIANA

3) Potenciación vasto interno: Elevar la pierna recta con la rodilla completamente extendida unos 20-30 cm del suelo/cama (una cuarta). Mantener en esa posición durante 10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.



4) Flexión de rodilla: En la posición inicial del paciente, acostado boca arriba, flexionar la rodilla hasta 90° (ángulo recto).



REHABILITACIÓN EN CONDROPATÍA ROTULIANA

En esta posición extender la rodilla y pierna todo lo que sea posible para descenderla lentamente hasta el plano del suelo o de la cama.

