

Educación al paciente

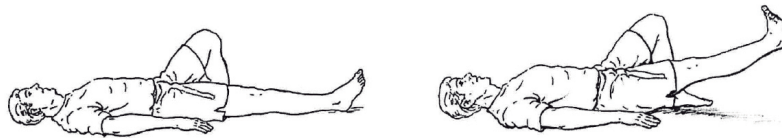
Programa de ejercicios para la rodilla

Elevación de pierna en extensión

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 5

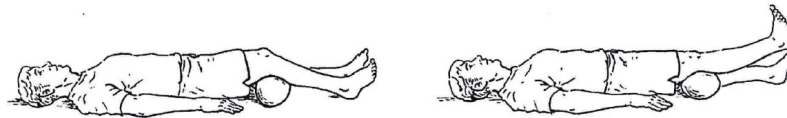


Extensión rodilla últimos 30° tumbado

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

Series: 1

Repeticiones: 10

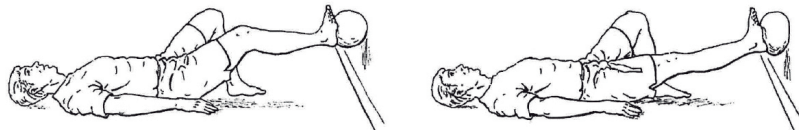


Extensión de rodilla con pelota

Empujar la pelota, mientras se extiende la rodilla. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10



Sentadilla con apoyo posterior

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

Series: 3

Repeticiones: 10



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de [quironsalud.es](https://www.quironsalud.es), o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**
Madrid

Educación al paciente

Programa de ejercicios para la rodilla

Escalón lateral

Bajar la pierna sana, de forma lateral, hasta llegar al suelo, mientras la afectada se flexiona (no más de 45º) de forma lenta. Volver a la posición de partida realizando una extensión completa de la pierna afectada.

Series: 1

Repeticiones: 10

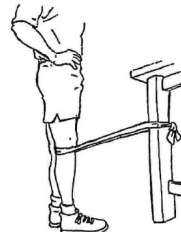
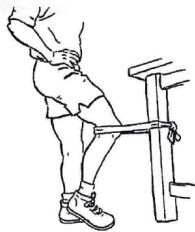


Extensión de rodilla del pie con banda elástica

Extender la rodilla y la cadera hasta apoyar el talón en el suelo. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1

Repeticiones: 10

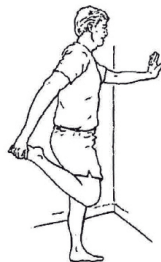


Estiramiento cuádriceps de pie

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: 1

Repeticiones: 5



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**
Madrid

Educación al paciente

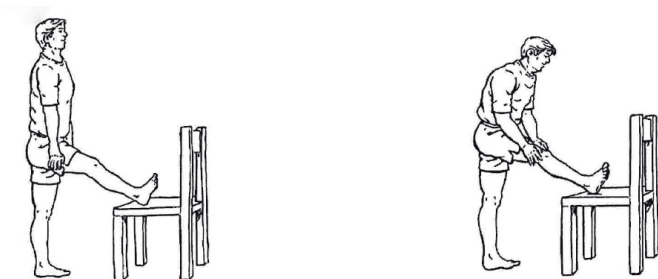
Programa de ejercicios para la rodilla

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: 1

Repeticiones: 5



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: 1

Repeticiones: 5

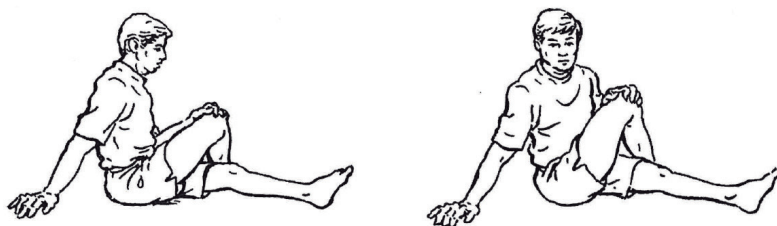


Estiramiento banda iliotibial sentado

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.

Series: 1

Repeticiones: 5



Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en el área "Mi Quirónsalud" de quironsalud.es, o en nuestra App.

Hospital Universitario  **quirónsalud**
Madrid