

movimiento 1

Fortalecimiento de los cuádriceps

¿Por qué es útil este movimiento?

- Fortalecer los músculos cuádriceps contra su propia resistencia (autoresistencia) y los isquiotibiales de la pierna opuesta.
- Mejorar la estabilidad anteroposterior de la rodilla y aportar un mayor equilibrio.

¿Como hacer el movimiento correctamente?

- Sentarse, con los muslos completamente apoyados en la silla.
- Colocar un tobillo sobre el otro.
- Levantar la pierna de abajo y oponerse al movimiento con la de encima.

• TRUCO

Trabajar en la zona más cercana a la extensión con la pierna de abajo.



©L&C

movimiento 2

Fortalecimiento de los abductores y de los aductores

¿Por qué es útil este movimiento?

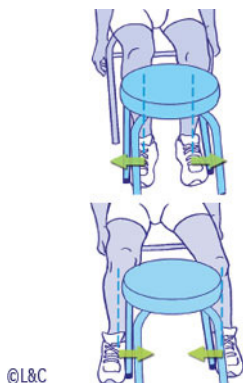
- Fortalecer los músculos valguizadores y varizadores (situados en el interior y en el exterior de la rodilla), que mantienen la estabilidad de la rodilla.

¿Como hacer el movimiento correctamente?

- Sentarse con una silla colocada ante sí.
- Colocar las puntas de los pies por dentro de las patas de la silla, intentando empujarlas hacia fuera.
- Repetir el movimiento colocando los pies por fuera y empujando hacia dentro.

• TRUCO

Tenga cuidado de no mover las rodillas.



©L&C

movimiento 3

Estiramiento del cuádriceps

¿Por qué es útil este movimiento?

- Favorecer el estiramiento del músculo situado en la parte delantera del muslo.

Esto «ahorra esfuerzo» a la rótula y evita los dolores al bajar escaleras.

¿Como hacer el movimiento correctamente?

- En la posición del «caballero sirviente», llevar un pie hacia la nalga ayudándose con la mano.

Tenga cuidado de no inclinarse para cogerse el pie; es preferible utilizar una correa.

• TRUCO

El tronco debe permanecer recto.



©L&C

movimiento 4

Propiocepción

¿Por qué es útil este movimiento?

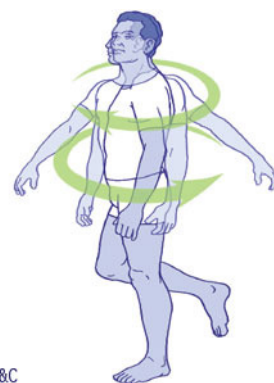
- Tonificar y fortalecer la rodilla.

La rodilla es una articulación intermedia que siempre debe adaptarse a los cambios tanto del suelo como de las posiciones del cuerpo. Una rodilla tónica se fortalece y permite ahorrar esfuerzo a las demás articulaciones (tobillos, caderas).

¿Como hacer el movimiento correctamente?

- De pie, a la pata coja, con la pierna recta, balancear los brazos en todos los sentidos.
- Hacer lo mismo con la rodilla flexionada (menos de 30°).

Se puede aumentar la dificultad poniendo un cojín bajo el pie.



©L&C

DURACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

Movimientos de estiramiento: puede mantener la posición durante varios segundos (de 6 a 10), parando si se vuelven demasiado dolorosos.

Movimientos de fortalecimiento: puede realizar series de 5 movimientos con una pausa más larga (aproximadamente dos veces más larga que la duración del movimiento). También le aconsejamos que cambie de posición entre los ejercicios (por ejemplo, de un pie a otro) para relajar los músculos que acaban de trabajar.

ALGUNAS REGLAS QUE DEBEN RESPETARSE DURANTE ESTOS EJERCICIOS

- Hágalos a su ritmo, tranquila y regularmente.
- Respire durante los ejercicios.
- No se fuerce y respete las pausas.
- Aumentar progresivamente el número de series.

Redacción

Dr Françoise LAROCHE

Traumatólogo
Centro de evaluación y de tratamiento del dolor
Departamento de Traumatología - Hospital Saint-Antoine, París

Anne LAMBERT

Masajista-Fisioterapeuta
Hospital Cochin, París