

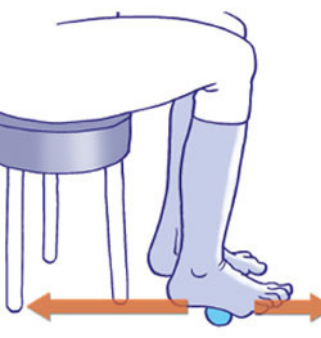
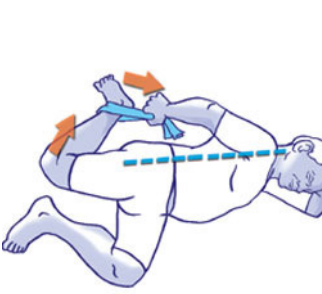


movimiento 1 Fortalecimiento del muslo	movimiento 2 Extensión del muslo	movimiento 3 Equilibrio de las articulaciones	movimiento 4 Estiramiento del muslo
<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>	<p>¿Por qué es útil este movimiento?</p>
<ul style="list-style-type: none"> Fortalecer el músculo cuádriceps femoral situado en la parte delantera del muslo. 	<ul style="list-style-type: none"> Luchas contra la flexión duradera de la rodilla (debida al dolor). 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener las articulaciones. <p><i>La rodilla es una articulación intermedia que siempre debe adaptarse a los cambios tanto del suelo como de las posiciones del cuerpo.</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> Favorecer el estiramiento del músculo cuádriceps femoral situado en la parte delantera del muslo.
<p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p>	<p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p>	<p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p>	<p>¿Como hacer el movimiento correctamente?</p>
<ul style="list-style-type: none"> En posición acostada, estirar las dos piernas y colocar una toalla enrollada o un rollo de papel de cocina bajo las rodillas. Intentar levantar un talón y luego el otro, aplastando el rollo. 	<ul style="list-style-type: none"> Sentado, estirar una pierna y colocarla sobre una silla; la otra pierna se queda flexionada, con el pie apoyado en el suelo. Mantener la posición durante 15 o 20 minutos y luego cambiar de pierna. 	<ul style="list-style-type: none"> Sentado, colocar una pelota bajo el pie, haciéndola rodar hacia adelante y hacia atrás. Sentarse ligeramente en la parte delantera de la silla para permitir una mayor amplitud del movimiento. 	<ul style="list-style-type: none"> Acostado sobre el costado, doblar la rodilla lo máximo posible, y llevar la pierna lo más cerca posible del busto. Doblando la otra rodilla, llevar el talón hacia la nalga.
<p>• Truco Los talones se despegan muy poco de la cama.</p>	<p>• TRUCO Aplicar «frío» sobre la rodilla, aislando la piel con un paño. Respetar el tiempo de mantenimiento de la posición y no prolongar la postura.</p>	<p>• TRUCO El movimiento debe hacerse con toda su amplitud: así, la pierna se estira completamente y el pie llega hasta debajo de la silla en el momento de la flexión. Para una mayor estabilidad, utilizar un rodillo de pastelero.</p>	<p>• TRUCO El tronco debe permanecer recto. Mejor que inclinarse para cogerse el pie, es mejor utilizar una correa (o una bufanda).</p>
 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>

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