

# Guía de ejercicios básicos para disfunciones de rodilla



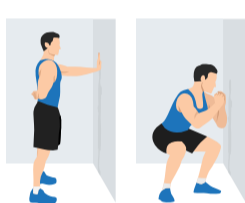
## Ejercicios de movilidad de rodilla:

**1.** Paciente frente a una silla, colocar ambas manos en los reposabrazos y el miembro inferior debe estar encima de la silla. Progresivamente realizar la flexión de rodilla hasta la máxima tolerancia y regresar lentamente.



**Frecuencia: 2 series de 10 repeticiones**

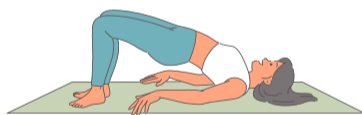
**2.** Paciente frente a la escalera sueca o pared, coloca ambas manos sobre la escalera y lentamente realiza sentadillas a tolerancia, subir lentamente.



**Frecuencia: 2 series de 10 repeticiones**

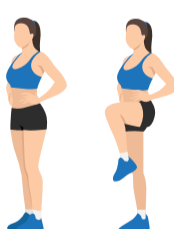
## Ejercicios de activación y estabilidad de rodilla:

**1.** Paciente en posición supina, colocar miembros superiores en flexión completa de hombro y ligera abducción apoyados sobre la colchoneta, llevar los glúteos hacia arriba, con los tobillos en dorsiflexión contrayendo el abdomen, mantener 5 segundos y regresar a la posición inicial (Trabajar con la respiración).



**Frecuencia: 2 series de 10 repeticiones**

**2.** Paciente en posición bípeda, manos a la cintura, llevar la rodilla hacia la cadera haciendo una flexión de rodilla y mantener 3 segundos y regresar a la posición inicial lentamente.



**Frecuencia: 2 series de 10 repeticiones**

**3.** Paciente en posición bípeda, realizar una leve flexión de cadera y, con el miembro inferior en esa posición, sentarse en la silla lentamente.



**2 series de 10 repeticiones por cada lado**

**4.** Paciente decúbito supino, con los talones sobre el step, las manos sobre el pecho, las rodillas flexionadas a 60°, levantar los glúteos, mantener elevado durante 5 segundos y bajar lentamente.



**2 series de 10 repeticiones por cada lado**

Estos ejercicios son una guía para complementar su proceso de rehabilitación de manera básica. Consulte a su fisioterapeuta si presenta alguna duda.