



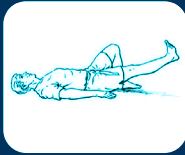
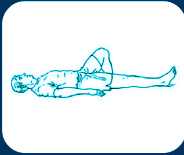
PROGRAMA DE EJERCICIOS

FEMOROPATELAR ESTIRAMIENTOS

1 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.

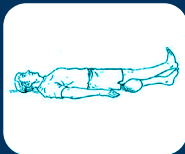
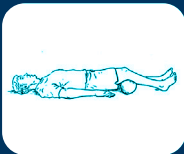
Series: 1 Repeticiones: 5



2 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.

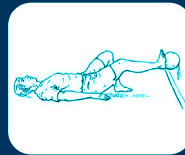
Series: 1 Repeticiones: 10



3 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



4 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





PROGRAMA DE EJERCICIOS

FEMOROPATELAR ESTIRAMIENTOS

5 ESCALÓN LATERAL

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

Series: 1 Repeticiones: 10



6 EXTENSIÓN DE RODILLA DE 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.

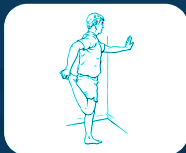
Series: 1 Repeticiones: 10



7 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.

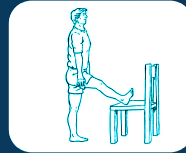
Series: 1 Repeticiones: 5



8 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.

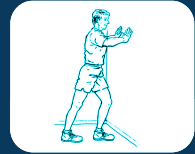
Series: 1 Repeticiones: 5



9 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



10 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

