

 [www.barton.pe](http://www.barton.pe)

 Complejo Hospitalario Alberto Barton



# PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA GONARTROSIS



**1 ISOMÉTRICO DE CUÁDRICEPS EN EXTENSIÓN**

Colocar una toalla bajo la rodilla. Extender la rodilla apretando la toalla y con el tobillo a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

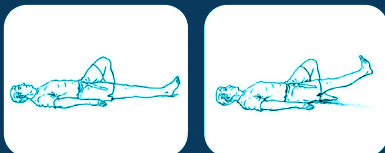
Series: 1 Repeticiones: 5



**2 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.

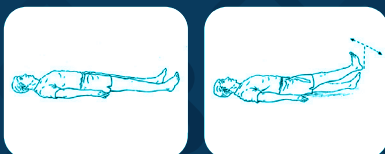
Series: 1 Repeticiones: 5



**3 ELEVACIÓN DE PIERNA EN EXTENSIÓN TRAZANDO UNA "T"**

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Trazar una "T" en el aire 3 veces. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 5



**4 EXTENSIÓN DE RODILLA DESDE 90°**

Extender la pierna hasta intentar alinearla con la cadera. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 5



**5 EXTENSIÓN DE RODILLA ÚLTIMOS 30°**

Colocar una toalla enrollada bajo la rodilla. Extender la pierna manteniendo el contacto de la toalla y con el tobillo a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1 Repeticiones: 5



**6 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.

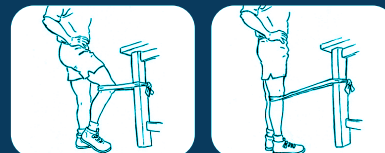
Series: 1 Repeticiones: 10



**7 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.

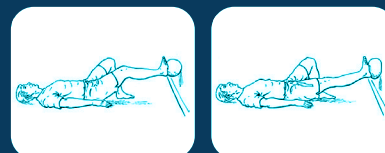
Series: 1 Repeticiones: 10



**8 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



**9 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: 1 Repeticiones: 3



**10 SENTADILLA CON APOYO POSTERIOR Y BALÓN**

Descender flexionando las caderas y las rodillas sujetando el balón. Mantener 5 segundos.

Series: 1 Repeticiones: 10



**11 GLÚTEO MEDIO DECÚBITO LATERAL**

Elevar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm con ligera rotación externa.

Series: 2 Repeticiones: 20



**12 GLÚTEO MEDIO DE PIE**

Separar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm con respecto a la vertical manteniendo el tronco recto sin inclinarse. Mantener 5 segundos.

Series: 2 Repeticiones: 10

