

8

www.svreumatologia.com

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN  
EN PATOLOGÍA OSTEOARTICULARMIEMBRO  
INFERIOR

## RODILLA

1



Acostado boca arriba con las piernas extendidas, flexionar una rodilla intentando llevarla hacia el pecho, mientras mantiene la otra pierna pegada al suelo.

flexibilidad articular / Repetir  veces

2



De pie y apoyándose con las manos en una mesa, bajar flexionando las rodillas y luego subir manteniendo la espalda recta.

flexibilidad articular / Repetir  veces

3



Acostado boca arriba con las piernas extendidas, llevar las puntas de los pies hacia la cabeza.

flexibilidad articular / Repetir  veces

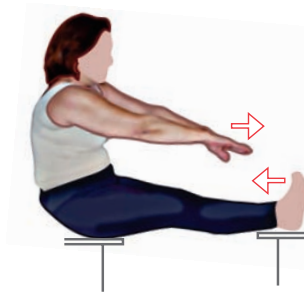
4



Acostado boca abajo con las piernas extendidas, flexionar las rodillas alternativamente lo máximo posible.

flexibilidad articular / Repetir  veces

5



Sentado con las piernas extendidas y apoyadas en un taburete, intentar tocarse la punta de los pies con las manos (mantener la punta de los pies hacia la cabeza).

flexibilidad articular / Repetir  veces

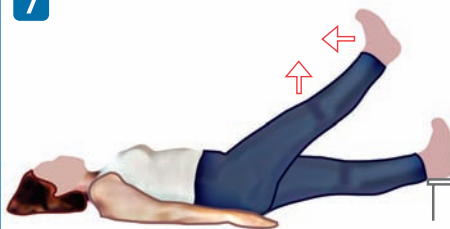
6



Acostado boca arriba, con las piernas extendidas, intentar tocar la corva con el suelo, manteniendo en tensión el músculo varios segundos y relajar.

fortalecimiento / Repetir  veces

7



Acostado boca arriba, con las piernas extendidas y partiendo desde un apoyo de 30-40 cm. levantar alternativamente las piernas hacia la vertical (se puede añadir peso a nivel del tobillo).

fortalecimiento / Repetir  veces

## Consejos

Haga los ejercicios diariamente.

Evite sobrepeso

Mantenga la actividad: el andar es beneficioso, pero no realice marchas prolongadas.

El subir escaleras es beneficioso. El bajar puede perjudicar si hay enfermedad fémoro-rotuliana.

La bicicleta tanto estática como de paseo puede perjudicar, si hay afectación fémoro-rotuliana.

El uso de tacones altos es perjudicial, pero el uso de tacones de 3-4 cm puede ser beneficioso.

Evite aquellos deportes que impliquen esfuerzos fuertes en flexo-extensión y giros de rodilla.

MIEMBRO  
INFERIOR