

# ¿QUÉ PUEDO HACER PARA TRATAR LA ARTROSIS DE RODILLA?

GUÍA DE EJERCICIOS PARA LA REHABILITACIÓN

## 2 CONCEPTOS SOBRE LA ARTROSIS DE RODILLA

1. Es una enfermedad crónica de la articulación que se caracteriza por la degeneración del cartílago.
2. Genera dolor y limitación de los movimientos.

### RECOMENDACIONES KINÉSICAS, ALGUNAS MEDIDAS QUE SON DE GRAN AYUDA:

- Bajar de peso.
- Aplicar hielo por 20 minutos varias veces al día.
- Realizar actividad física en forma regular.
- Practicar los ejercicios indicados por el kinesiólogo.
- Si siente dolor, suspenderlos y consultar con el profesional.

**La recuperación necesita de su intensa participación. Las últimas tendencias en el campo de la rehabilitación muestran grandes diferencias (mayor alivio, acortamiento de los tiempos de recuperación) en las personas que participan del tratamiento, siguiendo las indicaciones en tiempo y forma. Es decir, la cantidad de repeticiones y el modo preciso de realizar los ejercicios.**

### EJERCICIOS INDICADOS PARA LA ARTROSIS DE RODILLA



1. FLEXIONAR Y ESTIRAR AMBAS RODILLAS DESPLAZANDO LA PELOTA EN UN MOVIMIENTO AMPLIO.



2. EXTENDER UNA DE LAS RODILLAS MANTENIENDO LA FUERZA DURANTE 5 SEGUNDOS. INCLUIR EL MOVIMIENTO DEL PIE.

3. PRESIONAR LA PELOTA CONTRA UNA SUPERFICIE FIRME, EXTENDIENDO LA RODILLA, MANTENIENDO LA PLANTA DEL PIE APOYADA Y SIN DESPLAZAR LA PELOTA.



4. EXTENDER LA RODILLA LENTAMENTE DIRIGIENDO EL PIE HACIA LA CARA.



5. FLEXIONAR LA RODILLA DIRIGIENDO EL PIE HACIA LOS GLÚTEOS. MANTENER LA PELVIS APOYADA.



6. EXTENDER CADERA DIRIGIENDO EL MUSLO HACIA ATRÁS CON LA RODILLA EXTENDIDA.



7. EXTENDER LA RODILLA VENCENDO LA RESISTENCIA DE LA BANDA DURANTE 30 SEGUNDOS.



8. FLEXIONAR LA RODILLA HACIA EL PECHO Y LUEGO EXTENDERLA DIRIGIENDO EL TALÓN AL TECHO. MANTENER DURANTE 30 SEGUNDOS.



9 ABRIR LA CADERA CON AYUDA DE UNA SOGA Y MANTENER LA RODILLA EXTENDIDA EN EL MISMO PLANO DE LA SUPERFICIE DE APOYO.



10. PARARSE SOBRE UN ESCALÓN, RETROCEDER UN PIE Y DESCENDER EL TALÓN POR DEBAJO DEL NIVEL DEL ESCALÓN. MANTENER 30 SEGUNDOS.



NÚMERO DE REPETICIONES POR CADA VEZ: .....

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA REPETIR LOS EJERCICIOS? .....