

¿QUÉ PUEDO HACER PARA TRATAR EL SÍNDROME DE TENDINOPATÍA PATA DE GANSO?

GUÍA DE EJERCICIOS PARA LA REHABILITACIÓN

2 CONCEPTOS SOBRE EL SÍNDROME DE TENDINOPATÍA PATA DE GANSO

1. Es la inflamación de los tendones de los músculos Sartorio, Recto Interno y Semitendinoso, que conforman la pata de ganso.
2. Los síntomas son dolor en el interior y bajo la rodilla e inflamación. Se intensifica al subir escaleras.

RECOMENDACIONES KINÉSICAS, ALGUNAS MEDIDAS QUE SON DE GRAN AYUDA:

- Aplicar hielo durante 20 min. en la zona cada 2 hs.
- Consultar al profesional médico la necesidad de usar plantillas para corregir la pisada.
- Evitar el uso de calzado con suelas desgastadas.
- Realizar los ejercicios indicados por el profesional. Si siente dolor, suspenderlos y consultar.

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 EL SÍNDROME DE TENDINOPATÍA PATA DE GANSO

1. REALIZAR UN MASAJE TRANSVERSAL PROFUNDO SOBRE LA CARA INTERNA DE LA RODILLA DURANTE 3 MINUTOS, UNA VEZ AL DÍA.



2. COMPRIMIR UNA PELOTA DE 40 CM ENTRE LAS RODILLAS. LEVANTAR LA PELVIS Y CONTRAER EL ABDOMEN.



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



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



5. PARARSE SOBRE UN ESCALÓN CON AMBOS PIES. RETROCEDER BREVEMENTE DEJANDO LOS TALONES EN EL AIRE. DESCENDER LOS TALONES POR DEBAJO DEL ESCALÓN Y MANTENER 30 SEGUNDOS.



NÚMERO DE REPETICIONES POR CADA VEZ:

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA REPETIR LOS EJERCICIOS?

Notas/Indicaciones complementarias
