

Objetivo: movilizar la rodilla, reforzar el cuádriceps y la musculatura isquiocrural.

Ejecución: los ejercicios deben realizarse preferiblemente sobre una superficie dura. Se debe evitar que el movimiento de las piernas esté obstaculizado por la vestimenta.

Ejercicio: A. En decúbito supino

Ejercicio 1 **Posición de partida** Estirado, con las piernas en tensión.
Ejecución Dirigir la punta del pie hacia la cabeza; apretar con fuerza la rodilla contra el suelo (contrayendo los músculos extensores de la rodilla), y luego relajar todos los músculos. (Al principio es preferible realizar el ejercicio con las dos piernas a la vez).



Ejercicio 2 **Posición de partida** Estirado, con las piernas en tensión.
Ejecución Dirigir la punta del pie hacia la cabeza, apretar la rodilla contra el suelo; levantar la pierna extendida hasta el máximo posible, luego regresar a la posición inicial.



Ejercicio 3 **Posición de partida** Estirado, con las piernas en tensión.
Ejecución Dirigir la punta del pie hacia el interior y hacia la cabeza, apretar la rodilla contra el suelo; levantar la pierna extendida en diagonal hacia dentro, luego regresar a la posición inicial.



Ejercicio 4 **Posición de partida** Estirado, con las piernas en tensión.
Ejecución Dirigir la punta del pie hacia fuera y hacia delante, apretar la rodilla contra el suelo; levantar la pierna extendida en diagonal hacia fuera, luego regresar a la posición inicial.



Ejercicio 5 **Posición de partida** Estirado, con las piernas en tensión.
Ejecución Doblar una rodilla contra el pecho, extender la pierna hacia delante lo máximo posible, luego regresar a la posición inicial en orden inverso.



B. Decúbito lateral

Ejercicio 1 **Posición de partida** Recostado sobre un costado, la mano bajo la nuca, la rodilla inferior doblada y la pierna superior extendida a lo largo del eje corporal.
Ejecución Doblar la rodilla contra el pecho, luego extenderla hacia atrás.



Ejercicio 2 **Posición de partida** Recostado sobre un costado (lado enfermo), la mano bajo la nuca, pierna inferior ligeramente doblada, pierna superior con la cadera y la rodilla dobladas en ángulo recto, apoyada sobre el suelo.
Ejecución Flexión; extensión de la pierna inferior.



C. En decúbito prono

Ejercicio 1 **Posición de partida** Boca abajo, con las piernas extendidas.
Ejecución Flexión de la rodilla.



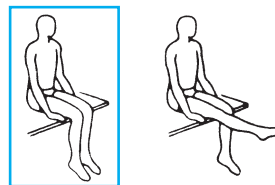
D. Sentado sobre una mesa

Ejercicio

1

Posición de partida Sentado sobre una mesa.

Ejecución Extender la rodilla. Más adelante, levantar un peso (hasta 3 kg) con el pie.



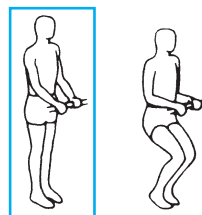
E. En pie

Ejercicio

1

Posición de partida En pie, con los pies juntos, agarrado al borde de la ventana o a un punto fijo cualquiera.

Ejecución Flexión completa de las piernas, bajándolas lo más posible.

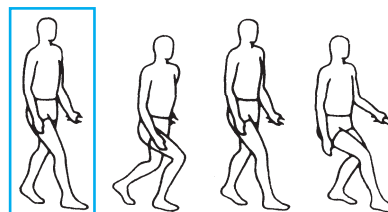


Ejercicio

2

Posición de partida En pie, con las piernas abiertas, la pierna enferma delante.

Ejecución Apoyar el peso del cuerpo sobre la pierna anterior; flexión-extensión de la pierna; peso del cuerpo sobre la pierna posterior; flexión-extensión de la pierna; peso del cuerpo hacia delante, etc.

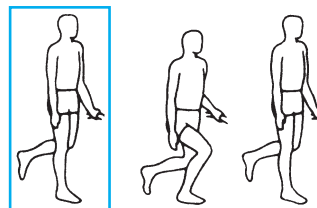


Ejercicio

3

Posición de partida En pie, sobre la pierna enferma, agarrado a una camilla o a un punto fijo cualquiera.

Ejecución Flexión de la pierna de apoyo.

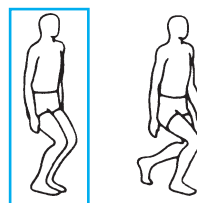


Ejercicio

4

Posición de partida Agacharse lo máximo posible, con las piernas juntas.

Ejecución Caminar hacia delante, conservando la posición en flexión.



Ejercicio

5

Posición de partida (Ejercicio práctico: subir y bajar escaleras).

Ejecución En pie ante un escalón.

Subir el escalón, primero con la pierna enferma, bajar por el otro lado, primero con la pierna sana (más adelante, realizar el ejercicio en los escalones de una escalera).

