

Extensión de rodilla desde 90°

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

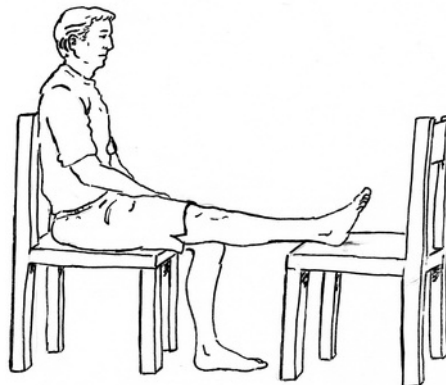
Series: 1
Repeticiones: 5



Extensión de rodilla en sedestación

El pie del lado afectado está apoyado en una silla y la rodilla en flexión de 30°. Empujar la rodilla hacia el suelo hasta llegar a la extensión completa. Mantener 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

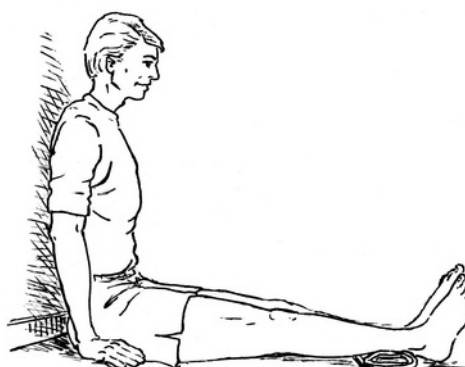
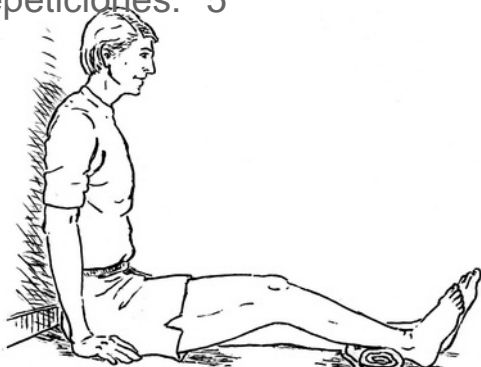
Series: 1
Repeticiones: 5



Extensión de rodilla en sedestación en suelo

Colocar una toalla bajo el tobillo. Extender la rodilla aproximando la cara posterior hacia el suelo. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

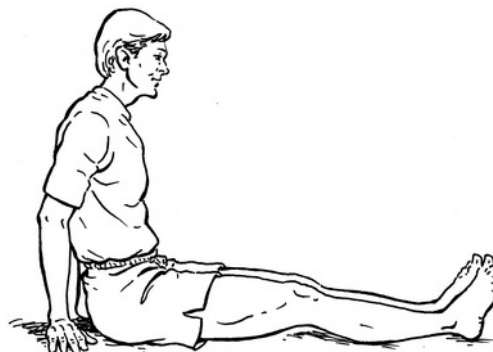
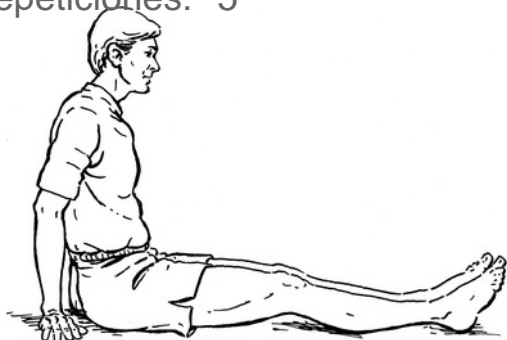
Series: 1
Repeticiones: 5



Flexo-extensión de tobillo

Flexionar y extender los tobillos apuntando con los dedos hacia arriba y hacia el suelo.

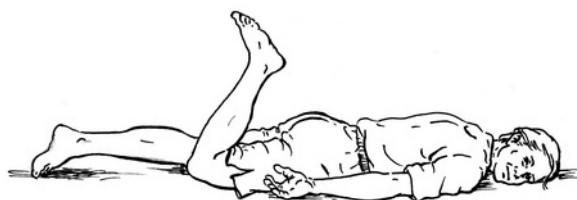
Series: 1
Repeticiones: 5



Flexión de rodilla en prono

Flexionar la rodilla lo máximo posible hacia la nalga con el pie a 90°. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

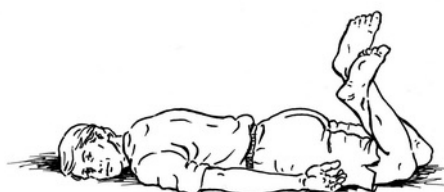
Series: 1
Repeticiones: 5



Flexión autoasistida en prono (piernas cruzadas)

Cruzar una pierna sobre la otra. Flexionar las rodillas hacia la nalga lo máximo posible. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

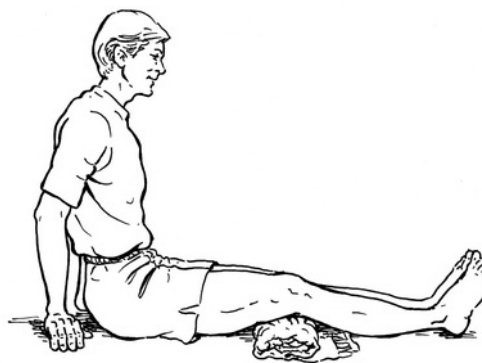
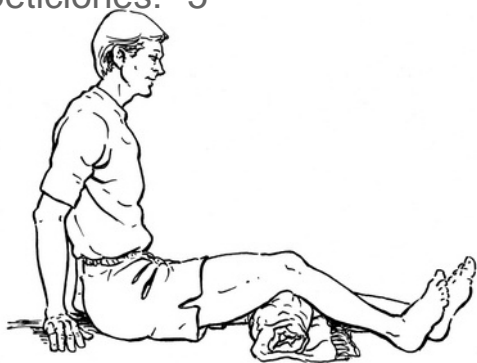
Series: 1
Repeticiones: 5



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



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.

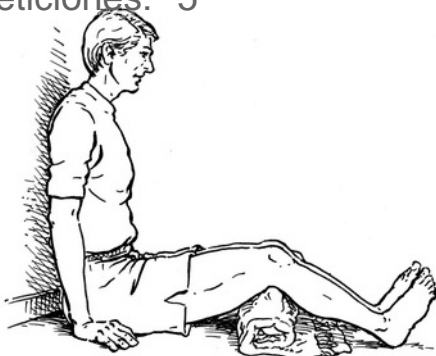
Series: 1
Repeticiones: 5



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.

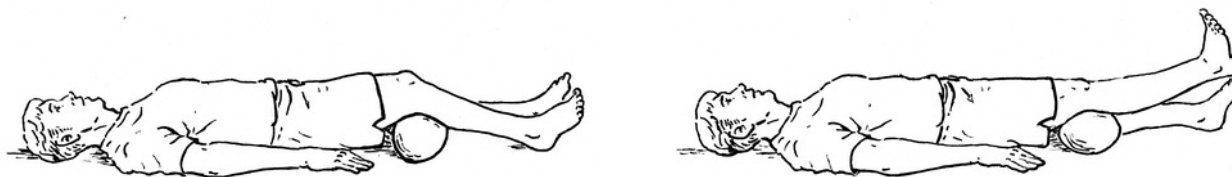
Series: 1
Repeticiones: 5



Extensión rodilla últimos 30º tumbado

Extender la pierna manteniendo el apoyo posterior de la rodilla con la pelota. Tobillo a 90º. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

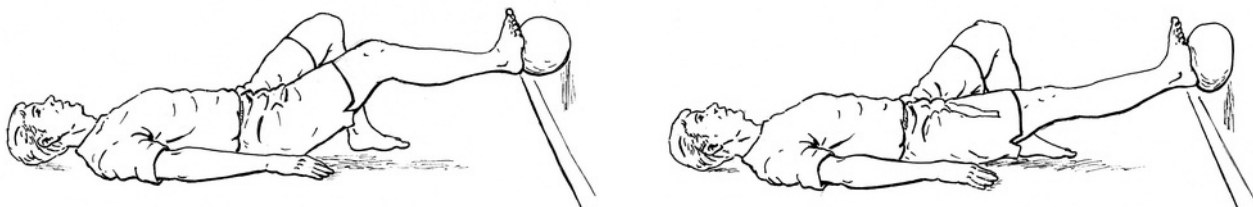
Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión de rodilla con pelota

Empujar la pelota, mientras se extiende la rodilla. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

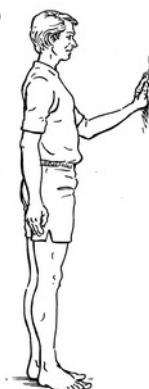
Series: 1
Repeticiones: 10



Flexión de rodilla de pie

Flexionar la pierna llevando el pie hacia la nalga. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

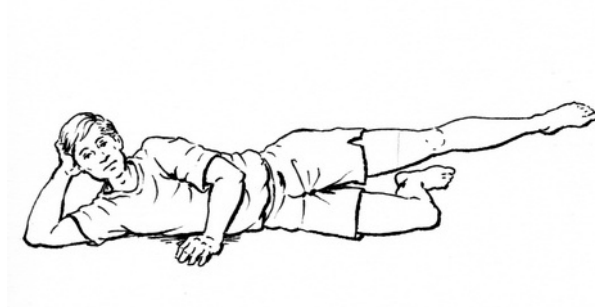
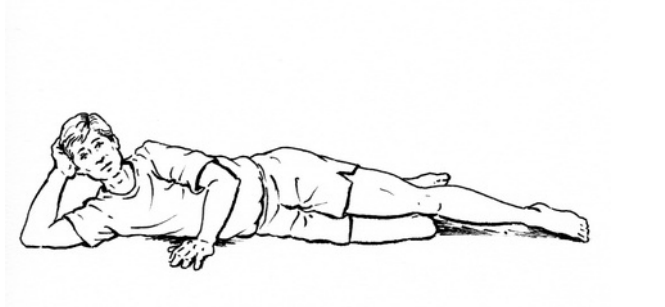
Series: 1
Repeticiones: 5



Glúteo medio decúbito lateral

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

Series: 2
Repeticiones: 10



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



Glúteo medio de pie en carga

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

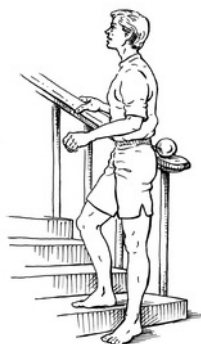
Series: 2
Repeticiones: 10



Subir y bajar escalón

En un escalón. Subir el pie derecho y después el izquierdo. Bajar con el derecho y después el izquierdo. Repetir la secuencia comenzando con el izquierdo.

Series: 1
Repeticiones: 5



Escalón anterior

Llevar hacia delante la pierna sana sin llegar a tocar el suelo, mientras la afectada se flexiona. Volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Escalón lateral rodilla en extensión

Descender la pierna sana por el borde lateral del escalón sin llegar a tocar el suelo, manteniendo las rodillas extendidas.

Series: 1
Repeticiones: 10



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: 3
Repeticiones: 10



Sentadilla bilateral

Flexionar las rodillas descendiendo el tronco recto. Cuando los muslos se acercan a la posición horizontal frenar el movimiento con una contracción enérgica de ambos cuádriceps. Volver a la posición inicial extendiendo las rodillas.

Series: 3
Repeticiones: 10



Sentadilla unipodal en plano liso

Flexionar la rodilla afectada, descendiendo el tronco recto, a una flexión de 70-80°. Apoyar miembro inferior sano, volviendo a bipedestación.

Series: 3
Repeticiones: 15



Extensión de rodilla tumbado (cadera 90°)

Cadera a 90° de flexión y manos agarrando el muslo. Extender la rodilla de forma que la pierna esté en ángulo recto con el cuerpo. Mantener la posición 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento banda iliotibial sentado

Girar activamente el tronco a la vez que se tira de la rodilla en sentidos opuestos; tratando de alcanzar con la rodilla afectada el hombro del lado sano. Mantener la posición 10-30 segundos y volver a la posición de partida

Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento de tríceps sural en pared

El pie del lado afectado colocado detrás con la rodilla extendida. Flexionar los codos, la cadera y la rodilla de la pierna de delante sin mover la otra ni despegar el talón del suelo. Mantener 10-30 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 5

