

SÍNDROME FÉMORO-PATELAR RODILLA

EJERCICIOS ESTIRAMIENTO Y REFUERZO MUSCULAR EN SDE FP

Estiramiento de cuádriceps de pie



5 reps

Aguantar el estiramiento unos 10-15 segundos.

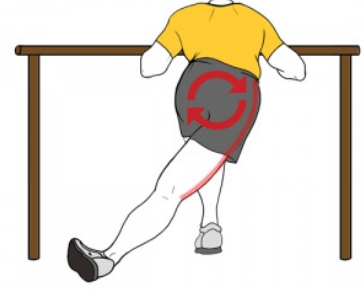
Estiramiento femoral sentado



5 reps

Aguantar el estiramiento unos 10-15 segundos

Estiramiento de la banda iliotibial



5 reps

Aguantar el estiramiento unos 10-15 segundos.

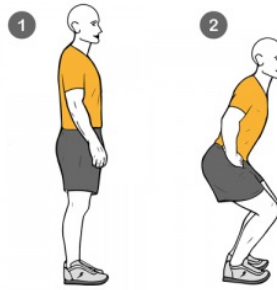
Media sentadilla isométrica



5 reps

No hay que bajar tanto como el dibujo, quedarse con las rodillas flexionadas unos 20-30°. Aguantar 5 seg y descansar 10s

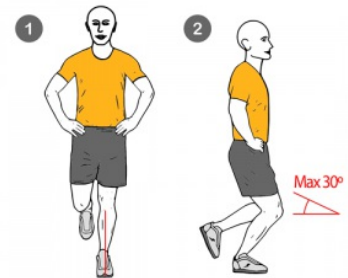
Media sentadilla con ayuda



5 reps

Flexionar rodillas unos 30° con apoyo de las manos en la cintura. Aguantar 5 seg, descansar 10 segundos.

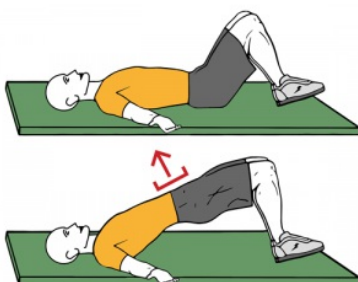
Media sentadilla a una pierna máximo 30°



5 reps

La rodilla tiene que quedar alineada con el pie, no puede desviarse hacia adentro. Aguantar 5 seg, descanso 10 seg.

Puente de hombros y glúteos y apoyo supino



5 reps

Levantar cadera y espalda hasta quedar alineado. Aguantar 5 seg y bajar lento, primero espalda y luego cadera.