



# ACCIÓN

en RECUPERACIÓN

BLOC DE EJERCICIOS  
RODILLA

# RODILLA

UN PROGRAMA DE EJERCICIO CUIDADOSAMENTE PLANIFICADO PUEDE CONSEGUIR LA RECUPERACIÓN DE QUIENES HAN ESTADO ENFERMOS O TIENEN UNA CONDICIÓN CRÓNICA.<sup>1</sup>

**Fuerza:** uno de los objetivos principales que se quiere conseguir con el ejercicio terapéutico es el desarrollo, mejoría o mantenimiento de la fuerza.

**Flexibilidad:** es la capacidad para mover una articulación o una serie de articulaciones en toda la amplitud del movimiento sin dolor y sin restricción.

**Duración del programa:** la duración óptima del ejercicio para la preparación física cardiovascular depende del trabajo total, de la intensidad y frecuencia del ejercicio, y del nivel de forma física. Por lo general, cuanto mayor sea la intensidad del ejercicio, más corta será la duración necesaria para la adaptación.

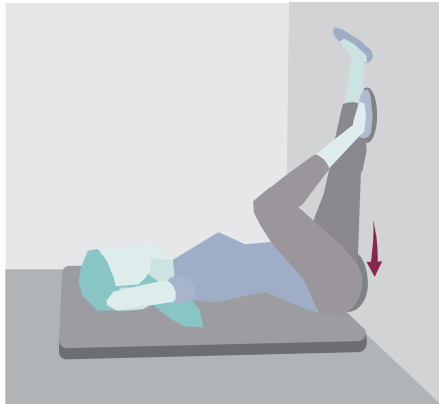
## PROGRAMA DE EJERCICIO<sup>1</sup>

Hay tres componentes del programa de ejercicio:

- 1.** Periodo de calentamiento: el propósito es mejorar los numerosos ajustes que deben producirse antes de la actividad física. Por ejemplo, preparar a los músculos y aumentar las necesidades de oxígeno.
- 2.** Periodo de ejercicio aeróbico: es la parte que consiste en realizar en forma los ejercicios del programa. Los cuales deben estar dentro de los límites de tolerancia.
- 3.** Periodo de recuperación activa: se necesita un periodo de recuperación después del ejercicio para evitar complicaciones ya sea cardiovasculares o prevenir algún desvanecimiento. Deberá durar entre 5 a 8 mins.

# EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO<sup>1</sup>

## 1. Deslizamiento en la pared



Instrucciones paso a paso:

1. Acuéstese con los glúteos apoyados en una superficie y las extremidades inferiores descansando verticalmente contra la pared como se muestra en la imagen.
2. Doble lentamente la rodilla afectada deslizando el pie por la pared hacia abajo, manténgalo en una posición cómoda, posteriormente deslice el pie de nuevo hacia arriba por la pared.

**Tip:** Flexiona la rodilla hasta el límite de su amplitud y manténgala para un estiramiento sostenido.

## 2. Autoestiramiento sobre una silla

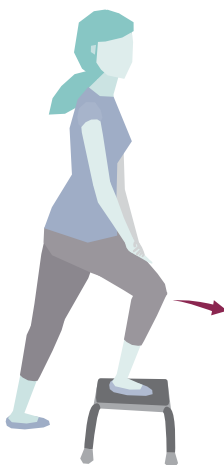


Instrucciones paso a paso:

1. Siéntese en una silla, con la rodilla lastimada flexione hasta donde pueda, con el otro pie apóyese con firmeza en el suelo.
2. Posteriormente levántese sobre el asiento de la silla, sin dejar que el pie se deslice, como se muestra en la imagen.

**Tip:** Debe mantener la posición del estiramiento sostenido para fortalecer los músculos.

## 3. Balanceo sobre un escalón



Instrucciones paso a paso:

1. Párese y con el pie de la rodilla afectada sobre un escalón, balancee su cuerpo hacia delante sobre el pie estabilizado, flexionando la rodilla hasta el límite de su amplitud como se muestra en la imagen.
2. Puede balancearse hacia delante y atrás de forma rítmica y lenta o mantener la posición del estiramiento.

**Tip:** Se empieza con un escalón bajo y aumenta la altura a medida que mejore la amplitud del movimiento.

**Referencia:** 1. Kisner C, Colby LA. Ejercicio terapéutico: fundamentos y técnicas. Primera Edición. Barcelona: Editorial Paidotribo; 2005.

DR © 2018 Merck Sharp & Dohme Corp., una subsidiaria de Merck & Co., Inc., Kenilworth, N.J., E.U.A. Todos los derechos reservados.  
Prohibida su reproducción parcial o total. Merck Sharp & Dohme Comercializadora, S. de R.L., de C.V. Av. San Jerónimo 369, Piso 8, Col. La Otra Banda, C.P. 01090, Ciudad de México.  
08-23-CORT-1249998-0000 SSA 183300202C6025