

## PROTOCOLO DE EJERCICIOS PARA ARTROSIS DE RODILLA

La artrosis es una enfermedad articular degenerativa. Consiste en una pérdida del cartilago articular, asociada a una deformación del hueso y de la articulación afectada.

La rodilla es una de las articulaciones más afectadas.

Cada tratamiento debe individualizarse, pero existen medidas útiles para todos los casos.

Es imprescindible, en los casos en los que exista sobrepeso u obesidad, la pérdida del mismo.

También se deben evitar la bipedestación prolongada, las largas caminatas y llevar grandes pesos.

En la mayoría de los casos, ayuda mucho el fortalecimiento muscular, por lo que a continuación detallamos los siguientes ejercicios, que recomendamos realizar a diario en domicilio.

**Repeticiones: 20 veces cada ejercicio, 3 veces al día. Importante realizarlos con ambas piernas.**

### 1. FLEXOEXTENSIÓN DE TOBILLO.



Tumbado boca arriba y con la pierna estirada, o también se puede hacer sentado. Realizar flexión plantar (intentar llevar dedos hacia camilla) y flexión dorsal (intentar llevar dedos hacia la rodilla) de tobillo alternativamente.

### 2. ISOMÉTRICO DE CUÁDRICEPS, EXTENSIÓN DE RODILLA.



Tumbado boca arriba, con la pierna estirada.

Intentar tocar la superficie de la cama con la parte posterior de la rodilla, a la vez que se flexiona el tobillo, llevando los dedos hacia la rodilla. Mantener la contracción durante unos 5 segundos.

### 3. ELEVACIÓN DE PIERNA EN EXTENSIÓN.



Tumbado boca arriba, con la pierna dolorosa extendida y la sana flexionada con la planta del pie apoyada sobre la cama.

Se contrae el cuádriceps y se flexiona el tobillo llevando los dedos hacia la rodilla, y después se eleva la pierna dolorosa unos 15 a 25 cm. Se mantiene 5 segundos y se desciende lentamente.

### 4. EXTENSIÓN DE RODILLA EN SEDESTACIÓN



Sentado en silla o camilla, con ambas piernas colgando, flexionadas. Espalda recta.

Se extiende la pierna todo lo posible, intentando que el muslo no se separe de la silla, se mantiene la contracción 5 segundos y se desciende lentamente.