

## Ejercicios de rodilla para el dolor

### ¿Qué causa el dolor de rodilla crónico?

Muchas cosas pueden causar el dolor de rodilla crónico, incluyendo el uso excesivo, la osteoartritis, la tendinitis, la bursitis, los desgarros de meniscos y los ligamentos de la rodilla torcidos. El fortalecimiento de los músculos de las piernas puede ayudar con muchos tipos de dolor de rodilla. Estirar los músculos tensos también puede aliviar algo de presión sobre la articulación de la rodilla.

### ¿Por qué debería hacer ejercicio para aliviar el dolor de rodilla?

Los músculos debilitados ejercen presión sobre la rodilla. Fortaleciendo estos músculos con ejercicio, puede aliviar parte del estrés y reducir el dolor.

### ¿Qué músculos debo ejercitar?

Los cuádriceps (parte de delante del muslo), los isquiotibiales (parte de atrás del muslo), los glúteos (parte trasera) y las pantorrillas trabajan juntos para sostener la rodilla. Todos estos músculos deben ser fuertes para poder hacer su trabajo correctamente.

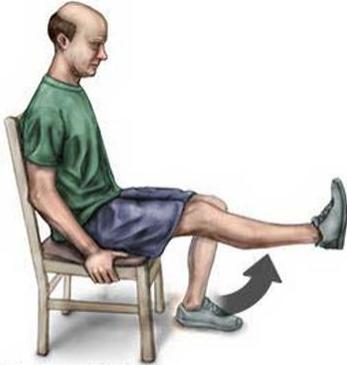


## Ejercicio desde casa

Trate de hacer estos ejercicios de 4 a 5 días a la semana para obtener mejores resultados.

 <p>Estiramiento de pantorrillas de pie</p>	<p><b>Estiramiento de pantorrillas de pie:</b> Mire hacia una pared y ponga ambas palmas sobre la pared, o sostenga el respaldo de una silla para mantener el equilibrio. Mantenga las rodillas ligeramente flexionadas. Dé un gran paso hacia atrás con una pierna. Mantenga su otra pierna directamente debajo de usted. Mantenga ambos talones planos y presione las caderas hacia adelante. Estire durante 30 segundos y luego relájese durante 30 segundos. Cambia de pierna. Repita 2 o 3 veces en cada pierna.</p>
 <p>Estiramiento de cuádriceps de pie</p>	<p><b>Estiramiento de cuádriceps de pie:</b> Párese y ponga una mano contra la pared o sostenga el respaldo de una silla para mantener el equilibrio. Con su peso sobre una pierna, doble la otra pierna y agarre su tobillo. Lleve su talón hacia sus nalgas. Mantenga el estiramiento durante 30 a 60 segundos. Cambia de pierna. Repita 2 o 3 veces en cada pierna. Si tiene dificultad para pararse sobre una pierna, <b>puede intentar acostarse boca abajo mientras estira.</b></p>
 <p>Estiramiento de isquiotibiales sentado</p>	<p><b>Estiramiento de isquiotibiales sentado:</b> Siéntese con ambas piernas estiradas frente a usted. No apunte ni flexione los dedos de los pies. Ponga las palmas de las manos en el suelo y deslice las manos hacia adelante hasta que sienta el estiramiento. No redondee la espalda. Estire durante 30 segundos. Repita 2 o 3 veces.</p>

 <p>Medias sentadillas de pie</p>	<p><b>Medias sentadillas de pie:</b> Párese con los pies separados a la altura de los hombros. Apoye la espalda contra una pared o sostenga el respaldo de una silla para mantener el equilibrio, si es necesario. Siéntese lentamente a unas 10 pulgadas, como si fuera a sentarse en una silla. Su peso corporal debe estar mayormente por encima de sus talones. Mantenga la posición en cuclillas durante 5 segundos, luego levántese hasta ponerse de pie. Haga 3 series de 10 sentadillas para fortalecer sus glúteos y muslos.</p>
 <p>Flexiones de isquiotibiales de pie</p>	<p><b>Flexiones de isquiotibiales de pie:</b> Mire hacia una pared y ponga ambas palmas sobre la pared, o sostenga el respaldo de una silla para mantener el equilibrio. Con el peso sobre una pierna, levante el otro pie lo más cerca posible de las nalgas. Mantenga durante 5 segundos y luego baje la pierna. Haga 2 series de 10 flexiones en cada pierna. Este ejercicio fortalece los músculos de la parte de atrás del muslo.</p>
 <p>Elevaciones de pantorrillas de pie</p>	<p><b>Elevaciones de pantorrillas de pie:</b> Mire hacia una pared y ponga ambas palmas sobre la pared, o sostenga el respaldo de una silla para mantener el equilibrio. Párese derecho y no se incline. Ponga todo su peso sobre una pierna levantando el otro pie del suelo. Levante el talón del pie que está en el piso lo más alto que pueda y luego bájelo. Haga 2 series de 10 elevaciones de pantorrillas en cada pierna para fortalecer los músculos de la pantorrilla.</p>

 <p>Levantamientos de piernas rectas</p>	<p><b>Levantamientos de piernas rectas:</b> Acuéstese boca abajo con las piernas estiradas. Cruce los brazos frente a usted y descance la cabeza entre los brazos. Apriete los músculos de las piernas y levante una pierna lo más alto que pueda. Mantenga la posición durante 5 segundos y luego baje la pierna. Haga 2 series de 10 levantamientos en cada pierna para fortalecer tus glúteos.</p>
 <p>Elevación de piernas sentado</p>	<p><b>Levantamientos de piernas sentado:</b> Siéntese en una silla. Estire lentamente y levante una pierna. Apriete los músculos de los muslos y manténgalos así durante 5 segundos. Relájese y vuelva a poner el pie en el suelo. Haga 2 series de 10 levantamientos con cada pierna. Esto ayuda a fortalecer los músculos de la parte de delante del muslo.</p>