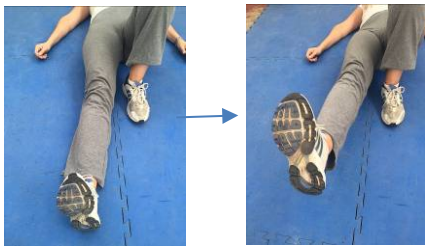


**Fase inicial ejercicios de rodilla.** Ejercicios para reeducar la musculatura de la rodilla y potenciar el vasto interno. Es necesario en tendinopatías de rótula y postoperatorios de cirugías de rodilla.

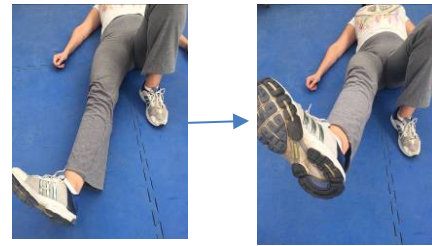
Desde el suelo elevar la pierna recta y sentir la tensión en la cara interna de muslo, no se debe sentir la tensión en la ingle ni cadera sino en la cara interna del muslo. Repetir hasta sentir la tensión en la zona correcta.

Realizar 3 series de 12 repeticiones sin apoyar en el suelo.



Desde el suelo elevar la pierna rotando 30 grados hacia fuera. Sentir la tensión en cara interna de rodilla.

Realizar 3 series de 12 repeticiones sin apoyar en el suelo.



Con la espalda apoyada en la pared y la rodilla a 30 grados de flexión aguantar en esa posición sin que la rodilla se rote hacia el interior. Realizar tres series de 45 segundos.



Con la espalda recta y sintiendo el peso en el muslo ponerse de puntillas y volver a la posición original. Se puede añadir un peso ligero. Realizar dos series de 20 repeticiones.



*Nota: los ejercicios son para realizarlos el propio paciente, pero es necesaria una prescripción terapéutica. Realizarlos sin supervisión puede empeorar la patología y se debe suspender los ejercicios si aparece dolor.*