

Programa de Ejercicio para Desgarro de Menisco

Después de un desgarro de menisco, ejercitarte en casa ayudará a que vuelvas a tener fuerza y función de la rodilla.

Este programa tiene 5 ejercicios: Series de cuádriceps, Levantamiento de piernas rectas, Mini sentadillas, Flexiones de isquiotibiales, y Conchas.

Empieza cada ejercicio lentamente. Es normal tener algo de molestia, pero debes parar con cualquier ejercicio que provoque dolor.

Empecemos.

Para hacer series de cuádriceps: Siéntate en el suelo con la pierna afectada recta. La otra pierna puede estar doblada o recta.

Flexiona el pie de la pierna recta acercando los dedos de los pies hacia ti.

Presiona la parte trasera de la rodilla hacia el suelo mientras aprietas el músculo de encima de tu muslo.

Sostén la posición por 5 segundos. Después relájate.

Repite 10 veces.

Para hacer levantamiento de piernas rectas: Acuéstate de espalda con la pierna afectada hacia el frente. Dobla la otra rodilla para que tu pie esté plano en el suelo.

Flexiona el pie de la pierna recta acercando los dedos de los pies hacia ti. Después presiona la parte trasera de la rodilla hacia el suelo para apretar el músculo de tu muslo.

Eleva del suelo la pierna recta unas 8 pulgadas al nivel de la rodilla opuesta.

Sostén por 5 segundos, después baja lentamente.

Repite 10 veces.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips®

Programa de Ejercicio para Desgarro de Menisco

Para posición de mini sentadillas: Párate con los pies separados al nivel de tus hombros. Descansa las manos en el respaldo de una silla, mesa o repisa para equilibrio e inclínate ligeramente hacia adelante.

Con la espalda recta, dobla las rodillas a una posición de mini sentadillas. Detente como a una tercera parte hacia abajo. Lentamente vuélvete a parar.

Repite 10 veces.

Para hacer flexiones de isquiotibiales: Acuéstate boca abajo con las rodillas rectas. Si lo deseas coloca una almohada bajo la pelvis para mayor comodidad.

Levanta el pie de la pierna afectada hacia los glúteos. Luego baja lentamente la pierna hasta el suelo.

Repite 10 veces.

Para hacer conchas: Acuéstate de lado y dobla ambas rodillas.

Con los pies juntos, levanta la rodilla superior para separar las rodillas.

Regresa lentamente la rodilla hacia abajo.

Repite 10 veces. Y cambia de lado.

Consulta a tu médico o fisioterapeuta sobre estos y otros ejercicios para mejorar la función de tu rodilla.