

Programa de Ejercicio para Artritis de Rodilla

Si tienes artritis en la rodilla, ejercitándote en casa ayudas a reducir el dolor y mejorar la función de tus rodillas.

Este programa tiene 5 ejercicios: Deslizamientos de talón con una toalla, Posición de sentada a parada, Conchas, Arcos largos de cuádriceps, y Flexión de rodillas.

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

Empecemos.

Para hacer deslizamientos de talón con una toalla: Siéntate en el suelo con las piernas rectas frente a ti. Coloca una toalla, sábana o cinturón alrededor del talón de la pierna afectada.

Con cuidado jálala hacia ti ayudando al deslizamiento del talón hacia tus glúteos.

Sostén la posición por 5 segundos. Luego endereza la pierna.

Repite 10 veces.

Para cambiar posición de sentada a parada: Párate de espaldas a una silla estable y sin brazos. Coloca los pies ligeramente más amplios que tus hombros y apunta los pies ligeramente hacia afuera.

Coloca los brazos enfrente de ti o crúzalos en los hombros.

Dobla lentamente las rodillas y siéntate en la silla. Pausa brevemente, luego empújate con las piernas para volver a pararte. No uses las manos para ayudarte.

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.

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 Artritis de Rodilla

Repite 10 veces. Y cambia de lado.

Para hacer arcos largos de cuádriceps: Siéntate con los pies separados como tus hombros.

Levanta una pierna lo más recto posible.

Sostén la posición por 5 segundos y lentamente baja la pierna

Repite 10 veces. Y cambia de pierna.

Para hacer flexión de rodillas: Párate con los pies separados como tus hombros.

Descansa las manos en el respaldo de una silla, mesa o repisa para equilibrio.

Dobla una rodilla para dirigir tu pie hacia los glúteos. Levanta tu pie, lo más posible hasta que la parte baja de la pierna esté paralela al suelo

Pausa brevemente, luego regresa la pierna hacia abajo.

Repite 10 veces. Y cambia de pierna.

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