

# Programa de Ejercicio para Desgarro del LCA

Después de un desgarro del LCA, ejercitándote en casa ayudará a que vuelvas a tener fuerza y función de la rodilla.

Este programa tiene 5 ejercicios: Deslizamientos de talón, Series de cuádriceps, Flexiones de isquiotibiales, Levantamiento de piernas rectas, y Elevación de piernas rectas acostado de lado.

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: Acuéstate de espalda con las piernas hacia el frente.

Desliza el talón de la pierna afectada por el suelo hacia ti, manteniendo el pie flexionado. Muévelo lo más cerca posible de tu trasero sin dolor.

Mantén esta posición de 5 a 10 segundos Luego desliza el talón de regreso.

Repite 10 veces.

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.

Mantén la posición por 5 segundos. Después relájala.

Repite 10 veces.

Para hacer flexiones de isquiotibiales: Acuéstate boca abajo con las rodillas rectas. Si lo deseas puedes colocar 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.

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 del LCA

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.

Mantén por 5 segundos, después baja lentamente.

Repite 10 veces.

Para hacer elevación de piernas rectas acostado de lado: Acuéstate de lado con la pierna afectada encima. Endereza la pierna de arriba y dobla la de abajo para apoyo.

Lentamente eleva la pierna de arriba hasta que esté alineada con la parte superior de tu cuerpo, manteniendo la rodilla recta.

Mantén la posición por 5 segundos, lentamente baja la pierna y relájate

Repite 10 veces.

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