

EJERCICIOS DE RODILLA

El reposo articular ocupa un lugar importante en el tratamiento de la patología degenerativa de la rodilla, al permitir un mejor control del proceso inflamatorio y consecuentemente del dolor asociado. Sin embargo, este reposo debe complementarse con una actividad física regular basada en ejercicios de fácil aprendizaje y aplicación posterior. La importancia del ejercicio activo es doble: por un lado ayuda a mantener las articulaciones flexibles, evitando el desarrollo de rigideces y limitaciones articulares. Por otro lado, permite trabajar directamente sobre la musculatura de la rodilla, cuyo fortalecimiento proporciona estabilidad, facilita el movimiento y contribuye al control del dolor.

A continuación, mostramos un programa dirigido a pacientes con patología degenerativa dolorosa de rodilla, compuesto por una serie de ejercicios, que combinan la flexibilización y la potenciación muscular. Se recomienda incrementar de forma gradual el número de repeticiones y series a lo largo de las semanas, siempre y cuando sea bien tolerado por el paciente y no se reproduzca la sensación dolorosa.

Se aconseja realizar cada uno de los ejercicios mencionados con cada rodilla, de una forma individualizada, ya que no necesariamente las dos rodillas tienen que estar al mismo nivel de movilidad articular y fuerza muscular.

Lo ideal es comenzar el programa realizando una serie de 10 repeticiones de cada ejercicio con cada pierna, y si es posible realizarlo 2 veces al día, de lunes a viernes, descansando el fin de semana. A medida que mejore el estado funcional de la rodilla (movilidad y fuerza), puede incrementarse el número de repeticiones hasta un máximo de 15, así como el número de series de cada ejercicio, hasta un máximo de 3 series. Siempre y cuando sea posible, realice los ejercicios 2 veces al día entre 3 y 5 veces a la semana, descansando los fines de semana.

Puede ocurrir que alguno de los ejercicios no sea bien tolerado por el paciente o incluso que sea doloroso, en cuyo caso debería ser evitado o realizado a una menor intensidad, para no sobrecargar los tejidos de la rodilla.

También resulta eficaz, en el caso de notar molestias en la rodilla, la aplicación de hielo local sobre las rodillas durante 10-20 minutos una vez finalizados los ejercicios, envuelto en una toalla para proteger la piel. Igualmente beneficiosa es la elevación de la pierna para controlar la inflamación que puede seguir a la realización de los ejercicios. En el caso de que el hielo y la elevación de la pierna resulten ineficaces para el control del dolor, se recomienda la administración de un analgésico habitual (Ej Gelocatil 650).

Es recomendable **complementar la realización de estos ejercicios con una actividad física regular de tipo aeróbico (natación, bicicleta estática, deambulación, etc.),** que permita mejorar el estado físico y cardiovascular del paciente, actividad que puede llevarse a cabo de forma diaria o a días alternos, en el caso de no disponer de tiempo suficiente para su realización.

A. EJERCICIOS DE FLEXIBILIZACIÓN

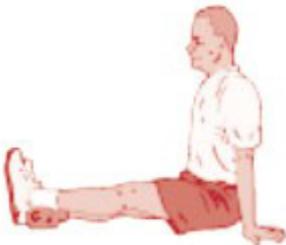
A.1 - Flexibilización de la rodilla en descarga.- Coloque un pequeño peso de 1-2 Kg. en el tobillo y siéntese en una silla o taburete suficientemente alto como para que las piernas cuelguen sin contactar con el suelo. Mantenga esta posición durante 5-15 minutos. Repita el ejercicio con la otra rodilla.



A.2 - Extensión de rodilla.- Siéntese en una silla y apoye el pie sobre otra silla, de manera que la rodilla esté algo más elevada que la cadera. De forma suave, intente extender la rodilla utilizando la musculatura de la pierna. Mantenga esta posición durante 5-10 segundos y descanse durante 1 minuto. Repita el ejercicio 10 veces.



A.3 - Extensión de rodilla.- Siéntese en el suelo o sobre una colchoneta con las piernas estiradas, y coloque una toalla enrollada bajo la región del Tendón de Aquiles (a nivel del tobillo). Desde esta posición, intente forzar la extensión de la rodilla (como si quisiera pegarla al suelo). Mantenga la posición durante 5-10 segundos y descanse durante 1 minuto. Repita el ejercicio 10 veces.



A.4 - Flexión de rodilla.- Sentado en una silla, coloque un cinturón o toalla alrededor de su pie; agarre sus extremos y suavemente tire de ellos con ambas manos flexionando su rodilla hasta el máximo que tolere. Mantenga la posición durante 5-10 segundos y descanse durante 1 minuto. Repita el ejercicio 10 veces.



B. EJERCICIOS DE POTENCIACIÓN MUSCULAR

B.1 - Potenciación del cuádriceps.- Sentado en una silla con las piernas colgando, extienda la rodilla y manténgala en esa posición durante unos segundos. Repita el ejercicio 10 veces.



B.2 - Sentadilla con apoyo en la pared.- Apoye la espalda en la pared con las rodillas flexionadas unos 30º; desde esta posición descienda lentamente hasta alcanzar unos 90º de flexión y después suba lentamente hasta la posición inicial. Mantenga los pies y las piernas paralelas. Repita el ejercicio 10 veces.



B.3- Extensión resistida de rodilla.- Sentado en una silla, coloque un cinturón o toalla alrededor de su pie, sujetando un extremo con cada mano. Doble la rodilla unos 30º y desde esta posición extienda la rodilla contra la resistencia que le ofrezca la toalla. Repita el ejercicio 10 veces.

