

Mensual
Bienestar
Destacar
por PSA

EN BUENA SALUD

EJERCICIOS PARA RODILLAS CON PROBLEMAS

La rodilla es la articulación más grande en el cuerpo, y también es muy propensa a lesionarse y a tener dolor. Aunque sea muy tentador evitar hacer ejercicio cuando hay dolor en las rodillas, ciertos tipos de ejercicio pueden ayudar a aliviar problemas existentes en las rodillas y a prevenir futuros dolores o lesiones proveyéndole a la rodilla con apoyo extra. El ejercicio puede ser la manera más efectiva de tratar la osteo-artritis sin cirugía. Es mejor calentar con ejercicio suave antes de iniciar cualquier ejercicio de fortalecimiento de las rodillas para aumentar el flujo sanguíneo de los músculos y permitirles que sean más flexibles. Los ejercicios que encontrará a continuación pueden ayudarlo a desarrollar rodillas más saludables y más fuertes. Si una persona experimenta dolor durante estos ejercicios, debería dejar de hacerlos y hablar con un doctor. Cualquier persona con dolor de rodillas severo debería consultar con un doctor antes de intentar hacer ejercicio.

Levantamiento de Piernas

Acuéstese en el piso con la espalda recta. No permita que la espalda se haga arco durante el ejercicio. Mantenga una pierna recta y la otra doblada con el pie en el piso. Levante la pierna recta despacio hacia el techo sin doblar la rodilla. Sostenga por 5 segundos. Despacio baje la pierna al piso. No la baje muy rápido ni la deje caer. Las personas que tienen osteoporosis o una fractura de compresión en la espalda no deberían hacer este ejercicio.

Flexiones de los Tendones en Posición de Pie

Párese recto con las rodillas apartadas a 1 o 2 pulgadas. Sosténgase de una silla estable para mantener el balance. Despacio doble una rodilla detrás del cuerpo, levantando el talón del piso mientras mantiene los muslos alineados hasta que la rodilla esté doblada a 90 grados. Mantenga la pierna recta levemente doblada y el pie levantado en una posición plana, neutral. Sostenga la pierna doblada arriba hasta por 5 segundos y luego bájela suavemente al piso.

Ejercicios con Step

Utilice un taburete grande y fuerte o una plataforma de ejercicio no más alta de 6 pulgadas. Pise la plataforma o taburete con un pie y permita que el otro pie lo siga y se quede detrás. No permita que ninguna parte del pie que está pisando el taburete salga de la plataforma. Mantenga el peso del cuerpo en el primer pie y sostenga hasta por 5 segundos. Despacio baje el pie que está colgando y sígalo con el otro pie. No deje que sus rodillas se extiendan totalmente

durante este ejercicio. Las personas que tienen problemas con balance no deberían realizar este ejercicio.

Extensión con Silla

Utilice dos sillas con espaldar alto y estables, poniendo una en cada lado del cuerpo. Ponga una mano en el espaldar de cada silla para mantener el balance. Doble las dos piernas en la rodilla, teniendo cuidado de no permitir que las rodillas se extiendan pasando los dedos de los pies. Extienda la pierna derecha hacia adelante y sosténgala a unas pocas pulgadas del piso por 5 segundos. Enfóquese en mantener el peso balanceado en el pie izquierdo. Despacio baje la pierna derecha completamente hasta el piso y párese recto en los dos pies. No levante la pierna más de 45 grados sobre el piso. Mantenga la espalda y cuerpo superior rectos.

Sentadillas en la Pared

Párese con la cabeza, hombros, espalda y caderas pegadas contra la pared. Posicione sus pies al rededor de 24 pulgadas de distancia de la pared, manteniendo la espalda y hombros pegados a la pared. Mantenga los pies no más apartados entre sí que la distancia de sus caderas. Deslice la espalda por la pared, despacio, hasta que el cuerpo esté casi en una posición sentada normal. Sostenga por 5 segundos y luego deslícese hacia arriba. No se siente muy abajo. Las rodillas no deberían sobrepasar los dedos de los pies. No utilice movimientos rápidos ni espasmódicos. Haga los ejercicios despacio y suavemente.

[Haga click aquí](#) para pasos más detallados sobre cómo completar cada ejercicio. Después de ejercitar cualquier grupo de músculos, es esencial que haga estiramientos para esos músculos para aumentar su flexibilidad y reducir el dolor y lesiones. Estiramientos de cuádriceps, tocarse los dedos de los pies, y estiramientos de los tendones en posición de pie, son buenos para las rodillas. El ejercicio es una manera no-invasiva y saludable de prevenir lesiones, mantener las piernas fuertes, y ayudar con dolores menores de las rodillas debido a sobre uso, artritis, u otras causas. Las personas que tienen condiciones de salud deberían conversar con un doctor antes de iniciar cualquier programa de ejercicio.