

Ejercicios para rehabilitaciones de rodilla

Estos ejercicios se pueden realizar después de una lesión para fortalecer de nuevo la rodilla o, sin haber sufrido ninguna lesión, para ganar fuerza en ella. Lo importante son las repeticiones, y no el peso que levantes. Es preferible hacer varias series con poco peso que una sola con demasiado peso.

Ejercicios de pierna estirada

1- Tonificación de rodilla. Sentarse en el suelo con las piernas estiradas al frente. Enderezar la rodilla con toda la fuerza que se pueda, apoyándola contra el suelo, y tirando del pie hacia atrás desde el tobillo al mismo tiempo. Mantener la rodilla derecha mientras se cuenta hasta cinco, luego relajarla completamente. Repetir diez veces, tres veces al día.

2- Tonificación de rodilla con apoyo del talón. Sentarse en el suelo con las piernas estiradas al frente. Colocar un apoyo (una toalla enrollada o un taco de 5cm de altura) bajo el talón. Apretar la rodilla hacia abajo, contrayendo los músculos del muslo, y tirar de los dedos hacia atrás desde el tobillo. Mantener durante cinco segundos, soltar y repetir diez veces. Al menos dos veces al día.

3- Elevación de la pierna estirada. Sentarse con las piernas estiradas. Manteniendo la rodilla derecha, elevar la pierna sin doblar en el aire, bajarla sin apoyar en el suelo, elevarla de nuevo, en rápida sucesión, diez veces por lo menos. Intentar llegar a las treinta elevaciones seguidas.

4- Sentarse con las piernas estiradas y con un peso sobre el tobillo; levantar la pierna sin doblar y dejarla caer despacio. Se empieza COMO MAXIMO con un peso de un kilo y luego se va gradualmente aumentando, asegurándose de mantener la rodilla estirada cuando se levanta la pierna. Se empieza realizándolo cinco veces y se va aumentando gradualmente el número hasta llegar a tres series de diez.

5- Círculos de cadera. Sentarse con las piernas estiradas. Manteniendo la rodilla estirada, se levanta la pierna y se describen círculos rápidos en el aire con el pie; se empieza realizándolo cinco veces y aumentar gradualmente hasta llegar a tres series de diez. Posteriormente se añaden pesos en el tobillo.

6- Alfabeto. Sentado con las piernas estiradas se eleva la pierna, manteniendo la rodilla sin doblar, y se “escribe” el alfabeto en el aire, sin interrupciones. Añadir pesos cuando la realización del ejercicio es fácil.

7- Sentarse con las piernas estiradas. Levantar la pierna manteniendo la rodilla estirada, balancear el pie hacia fuera, volver despacio al centro y luego bajar también despacio. Hacerlo cinco veces con cada pierna, aumentando hasta llegar a tres series de diez, y luego aumentar pesos en los tobillos.

8- Abducción de cadera. Tumbarse de lado, con la pierna lesionada encima. Manteniendo la rodilla estirada, levantar la pierna lateralmente, permanecer así hasta contar hasta tres y luego bajar despacio. Empezar realizándolo cinco veces, y aumentar gradualmente hasta tres series de diez, y luego añadir pesos.

9- Elevación de la pierna en prono. Tumbarse sobre el estómago. Manteniendo la rodilla derecha, levantar la pierna un poco hacia atrás, mantener mientras se cuenta hasta tres, luego bajar despacio. Hacerlo cinco veces con cada pierna, aumentando hasta tres series de diez, y luego añadir pesos.

10- Tumbarse sobre el estómago. Manteniendo la rodilla derecha, elevar la pierna un poco hacia atrás, llevarla despacio lateralmente, regresar al centro, y luego bajar despacio. Hacerlo cinco veces con cada

pierna y aumentar hasta tres series de diez, luego añadir pesos.

Ejercicios móviles para doblar la rodilla

1- Sentarse sobre una mesa con la pierna lesionada estirada, apoyada sobre la otra pierna. Muy suavemente dejar que la pierna sana se vaya doblando, hasta alcanzar el límite del movimiento de la rodilla lesionada. Mantener la posición mientras se cuenta hasta cinco, luego enderezar de nuevo ambas rodillas. Repetir diez veces.

2- Sentado sobre una mesa, con la pierna lesionada apoyada estirada sobre la sana. Con suavidad dejar que las rodillas se doblen hasta el límite, luego balancearlas hacia delante y hacia atrás veinte veces. (Repetir diez veces).

3- Sentarse sobre una mesa o silla alta, con las piernas relajadas y la pierna sana descansado sobre la lesionada. Con suavidad presionar hacia abajo con la pierna sana, de manera que la rodilla lesionada se doble hasta el límite, y balancear las piernas un poco, de manera que se sienta que la rodilla se va gradualmente doblando más. (Diez veces).

4- Tumbado sobre el estómago, con el talón de la pierna sana descansando en la espinilla de la pierna lesionada. Empujar hacia atrás con la pierna sana para doblar las rodillas, presionando los talones hacia las nalgas con un movimiento de balanceo rítmico. Repetir diez veces.

5- Tumbado sobre la espalda, se dobla la rodilla lesionada sobre el pecho. Con las manos agarrando la parte alta de la espinilla, se empuja con suavidad la rodilla hacia el pecho con un movimiento de balanceo, de manera que se sienta cómo la rodilla se va gradualmente doblando más. (Diez veces).

6- Apoyado sobre el estómago, se dobla la rodilla lesionada. Con las manos se tira del pie hacia las nalgas, y se mantiene fija esa posición mientras se cuenta hasta diez. Se suelta despacio y se repite cinco veces.

7- Sentarse en una silla, con la rodilla lesionada doblada todo lo que se pueda, manteniendo el pie apoyado en el suelo. Manteniendo el talón en el suelo, girar los dedos hacia dentro y luego hacia fuera seis veces, torciendo ligeramente la rodilla. Luego intentar doblar la rodilla un poco hacia atrás. Repetir el ejercicio tres veces.

8- De pie sobre la pierna sana se apoya la rodilla lesionada sobre una silla (poniendo debajo una almohada si se está incomodo), como si se fuese a arrodillar sobre ella. Suavemente sentarse sobre el talón para doblar la rodilla.

9- Agarrado a una barra o soporte a la altura de los hombros con las dos manos, doblar despacio las rodillas con movimiento de balanceo hasta colocarse de cuclillas lo más abajo posible. Enderezar las piernas y repetir el movimiento de ponerse en cuclillas cinco veces. (Si es posible, hacer el ejercicio delante de un espejo, de manera que no haya "engaño" de cargar el peso sobre la rodilla sana, pues es fácil hacerlo involuntariamente).

10- En una bicicleta fija, colocar el sillín a una altura justo por debajo del punto en el que se puede dar pedales completos con la rodilla lesionada. Sin resistencia, empujar el pedal todo lo que se pueda con la rodilla lesionada, luego empujar en sentido contrario para volver a la posición de partida, ayudándose

con la pierna sana si es necesario. Seguir dando pedales rítmicamente hacia adelante y hacia atrás hasta que se pueda dar la vuelta completa. Pedaleo normalmente con ambas piernas durante un minuto, luego bajar el sillín unos tres centímetros y repetir el ejercicio.

Ejercicios de fortalecimiento

1- Trabajo del vastus medialis. Sentarse con las piernas hacia delante, con un cojín o una toalla enrollada bajo la rodilla y con un peso sobre el tobillo. Enderezar con fuerza la rodilla y luego bajar despacio. Repetir con la otra pierna.

2- Doblar la rodilla para elevar la pierna enderezada. Sentarse con las piernas estiradas al frente. Doblar la rodilla, manteniendo el talón en el suelo, y luego enderezar la pierna y elevar el pie. Bajar despacio manteniendo la rodilla estirada. (Hacer una serie con cada pierna alternándolas.) Añadir pesos y repetir.

3- Extensiones de rodilla. Sentarse en una silla o en una mesa con un peso sobre el pie o el tobillo y la rodilla doblada en ángulo recto. Enderezar la rodilla y mantenerla fija, luego descender despacio. (Una serie con cada pierna alternándolas.)

4- Presión con las piernas. Sentarse en la maquina de pesos para hacer presión con las piernas con el asiento ajustado de manera que se pueda doblar las rodillas todo lo posible. Estirar las rodillas con fuerza y luego volver despacio a la posición de rodillas dobladas.

5- Cuclillas. De pie, manteniendo la espalda lo mas derecha posible. Doblar las rodillas despacio justo hasta un poco mas allá del ángulo recto, luego enderezarse con fuerza para estirar las rodillas y mantener la posición. Añadir pesos, ya se agarrándolos con las manos o apoyados sobre los hombros.

6- Levantarse. Sentarse sobre una silla baja o taburete, con los pies paralelos y las manos cruzadas sobre el pecho. Levantarse derecho, luego doblar las rodillas con cierta rapidez para tocar ligeramente el asiento. No hay que sentarse del todo hasta el final de la serie. Añadir pesos que se sujetan con los brazos estirados.

7- Levantarse. Como el 6, pero sobre una pierna cada vez, alternándolas.

8- De pie enfrente de un banco (o escalera), de unos sesenta centímetros de altura. Saltar sobre el banco, enderezando las rodillas completamente, luego bajar, en rápida sucesión. Alternar la pierna que dirige en cada serie de ejercicios. Aumentar pesos sujetos con las manos.

9- Prensa de piernas en posición supina. Tumbarse bajo la máquina, asegurándose de que toda la zona lumbar de la espalda está apoyada sobre el suelo. Empujar con las rodillas para estirarlas completamente, sostener, luego bajar despacio. (Empezar con poco peso e ir aumentando). La espalda debe permanecer en contacto con el suelo todo a lo largo del movimiento.

10- Doblar una pierna. Mantener el equilibrio sobre una pierna. Doblar la rodilla hasta el ángulo recto o un poco más, despacio, luego enderezar hacia arriba para estirar la rodilla completamente. (Una serie con cada pierna alternativamente).

11- Remo. Sentarse en la maquina de remos, asegurándose de que se pueden estirar y doblar las rodillas completamente. Cuando se realice el ejercicio empujar con las rodillas para enderezarlas con fuerza y

luego doblarlas despacio.

12- Bicicleta fija. Ajustar el sillín a la altura que permita que la pierna esté casi derecha, con la planta alta del pie sobre el pedal, en la parte baja de su recorrido. Colocar una resistencia moderada, y pedalear a una velocidad constante durante diez minutos. Aumentar la resistencia, luego el tiempo de ejercicio.

Ejercicios dinámicos

1- Estiramiento alternativo de las piernas. Agacharse en el suelo con las piernas estiradas hacia atrás, el peso del cuerpo descansando sobre las manos. Doblar una rodilla hacia el pecho y luego esa misma pierna lanzarla hacia atrás, a la vez que se dobla la otra pierna hacia el pecho. Repetir el movimiento en rápida sucesión. Empezar con veinte veces (diez con cada pierna), y aumentar hasta cincuenta.

2- Estiramientos en cuclillas. Igual que 1, pero doblar y estirar ambas rodillas a la vez. Empezar con diez y aumentar hasta tres series de diez.

3- Doblar y lanzar hacia atrás las rodillas como en el ejercicio 2, con el peso sobre las manos, pero saltar hacia arriba después de haber doblado las rodillas hacia el pecho, luego agacharse rápidamente para volver a estirar las piernas.

4- Salto-cuclillas. De pie con un pie ligeramente delante del otro. Saltar hacia abajo para tocar con las manos en el suelo; rápidamente saltar hacia arriba cambiando en el aire el pie, de manera que se toque el suelo con los pies cambiados de posición. Repetir en sucesión rápida, empezando con seis y aumentando gradualmente hasta tres series de diez.

5- Saltos sobre un banco. De pie con un banco entre las piernas. Saltar para tocarse los talones en el aire sobre el banco y cayendo con un pie a cada lado del banco. Hacer seis en sucesión rápida y aumentar hasta tres series de diez.

6- Levantamiento de un balón de rehabilitación. De pie con el balón en las manos. Manteniendo la espalda derecha, agacharse hasta tocar el suelo con el peso, luego enderezar las piernas rápidamente y sujetar el peso por encima de la cabeza. Hacerlo seis veces y aumentar gradualmente hasta tres series de diez. Realizar el ejercicio en rápida sucesión.

7- Lanzamientos del balón de rehabilitación. Como en 6 pero lanzando el balón hacia arriba en el momento en que se estiran las rodillas, y flexionar ligeramente las rodillas cuando se recoge el balón, manteniendo la espalda derecha.

8- Saltar sobre una pierna. Saltar hacia adelante y hacia atrás, todo lo alto que se pueda, sobre cada pierna alternativamente. Empezar con diez saltos y aumentar hasta cincuenta. Proseguir hasta ser capaz de saltar escaleras con cada pierna.

9- Subir las escaleras lo más rápido que se pueda, primero de escalón en escalón, luego de dos en dos. Empezar con veinte escalones y aumentar hasta cincuenta.

10- Esprintar. Fijar una distancia, empezando con treinta metros, aumentando hasta alcanzar los cien metros. Correr esa distancia a toda velocidad, tocar el suelo y regresar también corriendo, repitiendo la secuencia, tocando el suelo al final de cada carrera, cinco veces y aumentando hasta diez.

11- Dar patadas. Colocarse de pie frente a una pared, inicialmente a diez metros, y aumentando la distancia hasta los treinta. Dar patadas a una pelota ligera contra la pared en rápida sucesión. Proseguir con una pelota mas pesada. Una serie de veinte patadas con cada pierna alternativamente.

12- De pie saltar intentando llevar las rodillas al pecho. Repetir rápidamente seis veces, aumentando hasta llegar a veinte.

Jonan Nieto (Um Staff); Fuente: "Lesiones deportivas. Una guía práctica para la prevención y el autocuidado" de Vivian Grisogono Editorial Eyras. Traducción por Carmen Carballo.

Etre et Durer. www.umparkour.com

[UM³ Parkour](#)