

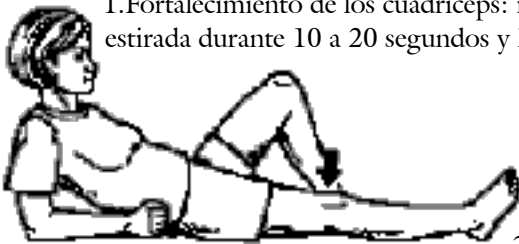
Dolor en rodilla

El dolor de rodilla se debe a una lesión o a la osteoartritis (artritis degenerativa o artritis por desgaste). El ejercicio, como se describe a continuación, puede ayudar a suavizar las superficies de "acoplamiento" de la articulación y aumentar los lubricantes naturales en la articulación. Se pueden administrar inyecciones de esteroides en la articulación de la rodilla. Dado que uno de los lubricantes naturales de la rodilla es el ácido hialurónico, las inyecciones de ácido hialurónico son otro tratamiento para el dolor de rodilla. Dado que la osteoartritis tiende a progresar, aproximadamente una de cada 4 personas con osteoartritis grave de rodilla se someterá a una cirugía de rodilla. Limpiar el cartílago o eliminar los desechos de la articulación o incluso alisar los huesos puede ayudar, y si todo lo demás falla, se pueden colocar articulaciones artificiales en la rodilla.



Dicho esto; veamos si podemos restaurar la función natural de la rodilla con los ejercicios a continuación. Si tiene dificultades con ellos, vea si podemos programarlo con un fisioterapeuta que esté capacitado para hacer que estos y otros ejercicios funcionen para usted. Intente hacer todos los ejercicios que se muestran en los dibujos, luego invierta su posición y haga los ejercicios con la otra pierna, para que ambas rodillas se beneficien del estiramiento.

1. Fortalecimiento de los cuádriceps: isométricos. Colóquese como se muestra arriba. Mantenga la pierna derecha estirada durante 10 a 20 segundos y luego relájese. Haga el ejercicio de 5 a 10 veces.



2. Fortalecimiento de cuádriceps: estiramiento de piernas estiradas. Colóquese como se muestra arriba. Levante la pierna derecha varias pulgadas y manténela levantada durante 5 a 10 segundos. Luego, baje la pierna al suelo lentamente durante unos segundos. Haga el ejercicio de 5 a 10 veces.



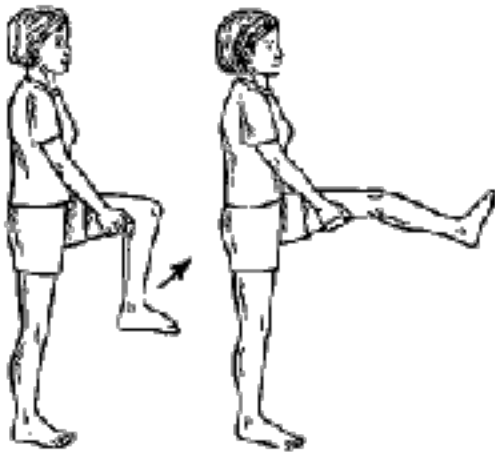
3. Estiramiento de la banda iliotibial y los glúteos (se muestra el lado derecho). Colóquese como se muestra arriba. Gire el tronco hacia la derecha y use el brazo izquierdo para "empujar" la pierna derecha. Debe sentir el estiramiento en su nalga derecha y la parte externa de su muslo derecho. Mantenga el estiramiento durante 10 a 20 segundos. Haga el ejercicio de 5 a 10 veces.



4. Estiramiento de isquiotibiales. Colóquese como se muestra en el dibujo de la izquierda de arriba. Doble la rodilla izquierda.

Agarre el muslo con las manos para mantenerlo firme. Estire la pierna izquierda en el aire hasta que sienta un estiramiento. Mantenga el estiramiento durante 5 a 10 segundos. Haga el ejercicio de 5 a 10 veces.





5. Fortalecimiento de los aductores de la cadera. Mientras está sentado, apriete una pelota de goma entre las rodillas. Mantenga el apretón durante 5 a 10 segundos. Haga el ejercicio de 5 a 10 veces. (Si no tiene una pelota, coloque las manos o los puños entre las rodillas y luego apriete).

baje lentamente el pie y estire ambas piernas. Haz el ejercicio 10 veces. No permita que la pelvis se incline (se doble) y no permita que las rodillas se doblen hacia adentro durante la flexión.

6. Fortalecimiento del abductor de la cadera (se muestra el lado izquierdo, vistas frontal y lateral). Colóquese como se muestra arriba, de pie sobre su pierna izquierda con la rodilla ligeramente doblada. Levante lentamente el pie derecho unos 30 grados, manténgalo presionado durante unos segundos y luego



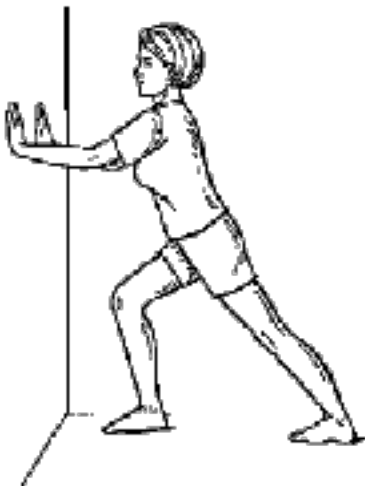
7. Estiramiento de cadera y glúteos (se muestra el lado izquierdo). Colóquese como se muestra arriba, con la pierna izquierda sobre la pierna derecha y coloque las manos sobre la rodilla izquierda. Tire de la rodilla ligeramente hacia usted mientras está sentado con la espalda recta. Mantenga la posición durante 20 segundos y luego descanse durante varios segundos. Haz ejercicio 6 veces.



8. Estiramiento de pantorrillas. Colóquese contra una pared como se muestra arriba. Mantenga el talón izquierdo en el suelo para sentir que la parte posterior de la pierna se estira. Mantenga durante 10 a 20 segundos. Haga el ejercicio de 6 a 10 veces.



9. Estiramiento de la banda iliotibial (se muestra el lado izquierdo). Colóquese como se muestra arriba, con su pierna derecha cruzada frente a su pierna izquierda. Junte las manos y muévelas hacia el suelo. Debería sentir un estiramiento en la parte exterior de su muslo izquierdo. Mantenga el estiramiento durante 10 a 20 segundos. Haga el ejercicio de 5 a 10 veces.



Tsg with Giovanna's help 1-2022

Caring Family, S.C. 815 459-2200

Drs Gancayco (ambos), Ramirez, Giese and NFP Lauren. Visite nuestra línea web en: www.mycaringfamily.com