

HOFFITIS O ENFERMEDAD DE HOFFA.

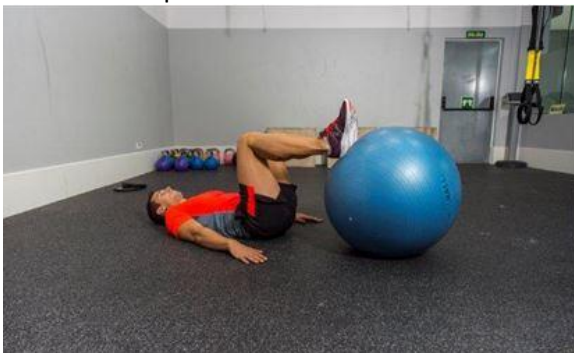
La Hoffitis o enfermedad de Hoffa es una enfermedad que afecta a la rodilla, concretamente a la grasa que está localizada detrás del tendón rotuliano, la cual prolifera de forma anormal, produciéndose una inflamación del paquete adiposo de Hoffa.

- 1) Reposo relativo. Evitaremos ejercicios que impliquen gestos repetidos. Puede ser saltar, correr...o estar de pie mucho rato.
- 2) Calentamiento articular. Ejercicio cardiovascular (bicicleta, nadar o elíptica) y movilidad articular del tren inferior. Desde la cadera hasta el tobillo. El dolor será nuestro marcador.
- 3) Con un fitball o una pelota realizamos ejercicios de concienciación de nuestra pierna lesionada. Evolución de ejercicios simples a más complejos. No buscaremos la flexión ni la extensión máxima de la rodilla.



4) Trabajo de fuerza en cadeta cinética abierta (rangos articulares NO máximos):

4.1) Trabajo bilateral con fitball. Realizar un estiramiento de las piernas y elevación de glúteos de manera rápida.



4.2) Ídem que el anterior pero trabajaremos solo con una pierna. 10 segundos por pierna.



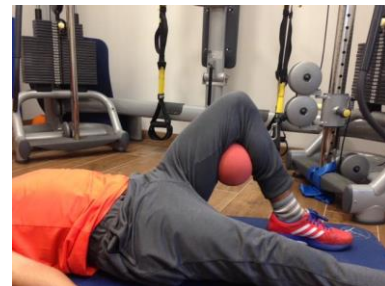
4.3) Trabajo con gomas. Con el lastre en el tobillo llevamos la rodilla en dirección al glúteo y la vuelta se realiza lenta frenando la fuerza de la goma y así combinamos con trabajo excéntrico.



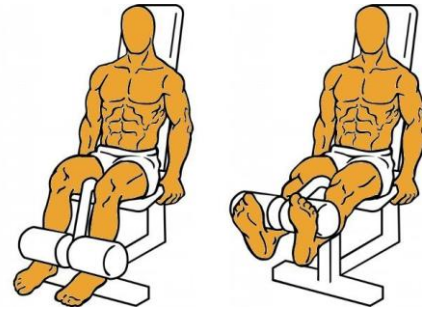
4.4) Ejercicio con máquinas en el gimnasio.

- Puede realizarse bilateral o unilateral.
- La bajada lenta con menos peso y unilateral la convertimos en trabajo excéntrico.
- Podemos realizar el mismo ejercicio poniendo una pelota entre los pies y boca abajo llevarnos los talones al glúteo, sin dejar caer la pelota.

4.5) Con una pelota o algo deformable debajo de la rodilla, intentaremos chafarla. Podemos colocar la pierna en diferentes ángulos.



4.6) Trabajo de cuádriceps. En máquina de cuádriceps aguantar sobretodo la contracción isométrica (pies arriba) extensión de rodillas durante 5 segundos. 6-12 repeticiones por serie. 3 series por sesión. 1 minuto de recuperación entre series. Frecuencia semanal: 3 días/semana. Una vez dominemos el ejercicio podemos introducir una serie con una rotación interna de los pies en extensión para centrarnos más en el trabajo de los vastos internos.

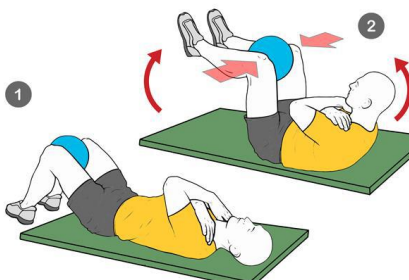
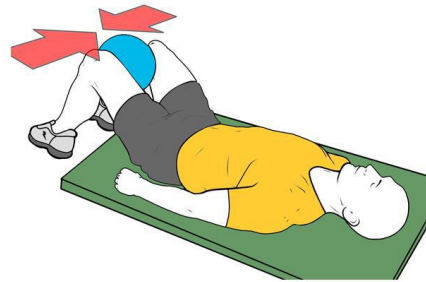
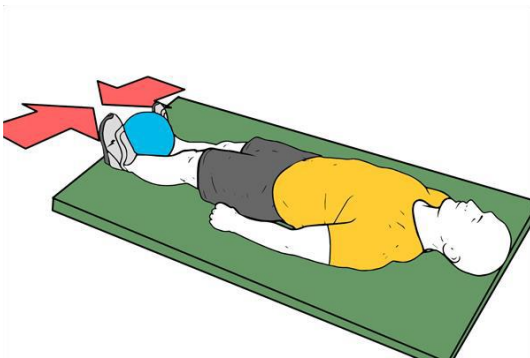


Si no tenemos acceso a gimnasio podemos realizar el mismo ejercicio sentado en una silla con un lastre de peso o una goma elástica.



4.7) Bandas elásticas. Trabajamos la flexión del tobillo. 3x15rep

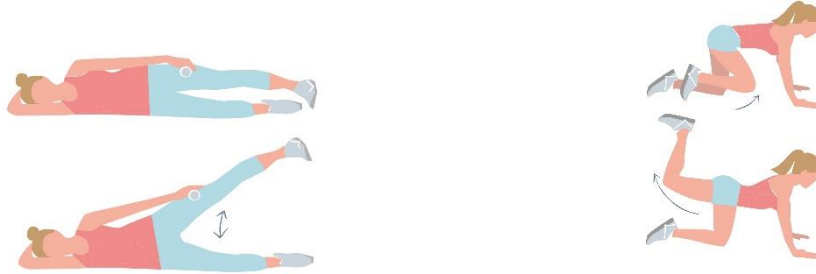
4.8) Trabajo de aductores:



Mantener la contracción durante 30 segundos y haremos 5 repeticiones cada posición. Mantener una respiración constante.

Son 3 ejercicios diferentes.

4.9) Trabajo de glúteos. Realizaremos 25 repeticiones por pierna. Si colocamos lastres (peso) o gomas reduciremos las repeticiones a 10-15. 2 series.



5) Recomendamos el trabajo de CORE que podéis encontrar en el siguiente enlace:

<file:///C:/Users/Enric/Desktop/Bodyconfort/Protocolos/Trabajo%20de%20CORE.pdf>

O en web www.bodyconfort.com sección protocolos.

6) Aplicaremos hielo 5-10 minutos al día y 2 veces al día. Este hielo puede ser aplicado antes y después del ejercicio terapéutico pero sobretodo después. No directo en la piel.

7) Es muy recomendable aplicar vendaje neuromusculares (kinesiotape) para ayudar a bajar la inflamación.