

OSGOOD SCHLATTER (OSTEOCONDROSIS RODILLA)

*Todos los ejercicios tenemos que tener un buen control de la rótula, nunca superará la punta del pie y no se irá hacia externo ni interno, bajará recta. Hay que mantener la fuerza de la musculatura que rodea la rodilla. Esta patología es la causa más común de dolor de rodilla en la adolescencia y puede ser intermitente en el tiempo puede durar semanas o años.

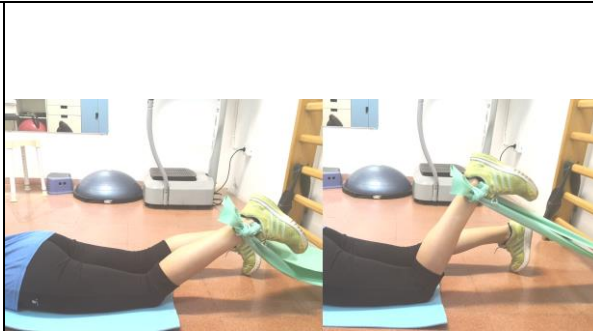
1) Calentamiento articular. Ejercicio cardiovascular (correr o andar) y movilidad articular del tren inferior, antes de la practica deportiva.

2) Descanso relativo o disminución de la actividad física en fases de dolor. Pero no reposo absoluto.

3) Tonificación.



Con lastre en el tobillo.
3 series x 20 repeticiones



Con theraband, llevar el talón al culo.
3 series x 15 repeticiones



Elevación de la pierna inferior.
3 series x 15 repeticiones



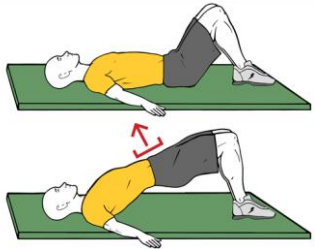
Con theraband, abrir la cadera.
3 series x 15 repeticiones

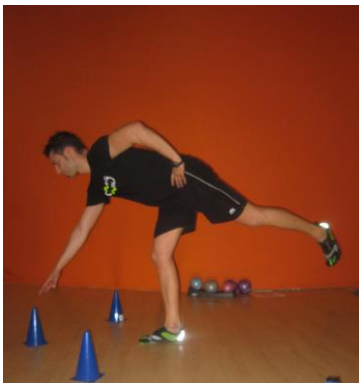


Mantener la posición 20 segundos.
Repetirlo 3 veces.



Apretar contra la pared 8 segundos.
Repetirlo 3 veces

 "sentadillas" Bajar 15 veces 3 series	 Presionamos la pelota con la parte interior de las rodillas, y mantenemos la contracción durante 30 segundos. Relájese y descanse durante 5-10 segundos	 A través de sus talones, extienda sus caderas verticalmente mientras exhala. Aguante 20 segundos y vuelva al inicio. 3 series.
--	---	---

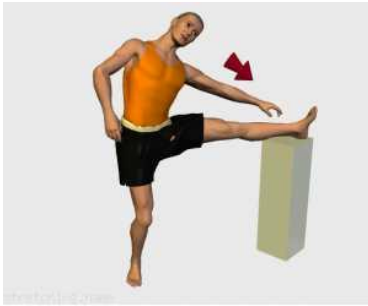


A la pata coja ir a tocar los conos. Con un orden concreto. 3 series de 12 rep.

Todos los ejercicios del punto 3: Repetir cada pierna. A partir de este, deberíamos hacer una progresión con el peso, resistencia, series y/o segundos.

4) Flexibilidad del tren inferior.





5) Hielo 2 o 4 veces al día.

Nota: Es una patología de larga duración en casos de episodios agudos se recomienda tratar la analgesia con un/a profesional de la salud.