

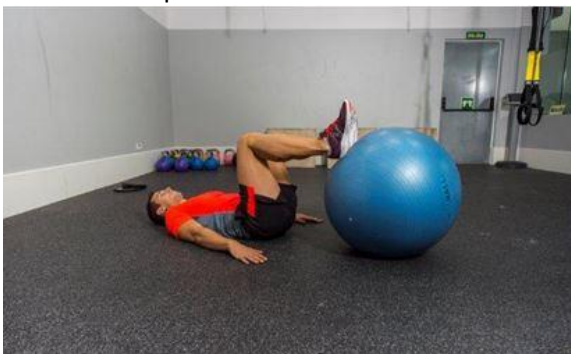
REHABILITACIÓN RODILLA EN CADENA CINÉTICA ABIERTA

Después de una lesión de larga duración de rodilla (incluidas las intervenciones quirúrgicas) deberías de realizar una readaptación en el que a carga sea respetada por eso pondremos un trabajo en cadena cinética abierta (la planta del pie no estará apoyada en ningún ejercicio).

- 1) Calentamiento articular. Ejercicio cardiovascular (caminar, nadar o elíptica) y movilidad articular del tren inferior. Desde la cadera hasta el tobillo.
- 2) Con un fitball o una pelota realizamos ejercicios de concienciación de nuestra pierna lesionada. Evolución de ejercicios simples a más complejos



3.1 Trabajo bilateral con fitball. Realizar un estiramiento de las piernas y elevación de gluteos de manera rápida.



3.2. Ídem que el anterior pero trabajaremos solo con una pierna.



10 repeticiones por pierna.

4) Trabajo concéntrico isquiosurales:

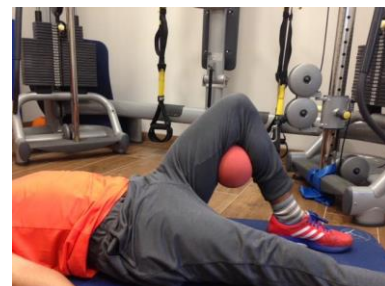
4.1 Trabajo con gomas. La vuelta se realiza lenta frenando la fuerza de la goma y así combinamos con trabajo excéntrico.



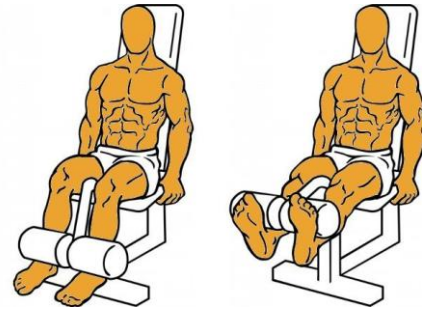
4.2 Ejercicio con máquinas en el gimnasio.

- Puede realizarse bilateral o unilateral.
- La bajada lenta con menos pes 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.

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



5) 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.

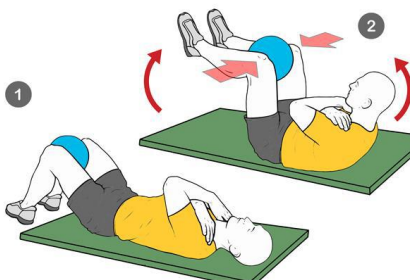
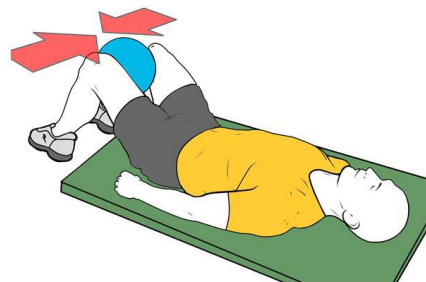
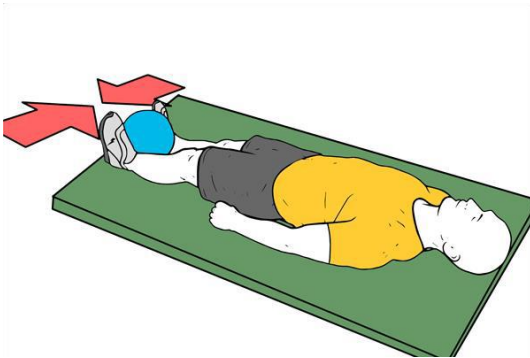


Si no tenemos acceso a gimnasio podemos realizar el mismo ejercicio sentado en una silla con un lastre de peso o una goma elástica.



6) Bandas elásticas. 3x15rep

7) Trabajo de aductores:



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

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



9) 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.