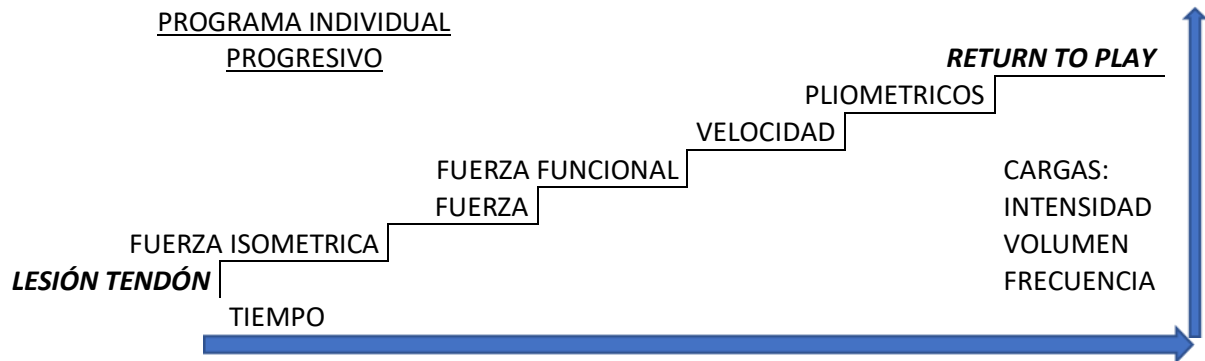


TENDINOPATIA ROTULIANA

Se recomienda que todos estos ejercicios sean adaptados a la disciplina deportiva que vayamos a practicar. Siempre que hablemos de tendinopatía deberíamos de tener esta tabla muy presente.



*En 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.

1. Calentamiento articular. Ejercicio cardiovascular (correr, andar, bicicleta...) y movilidad articular del tren inferior.

2. Fuerza isométrica

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

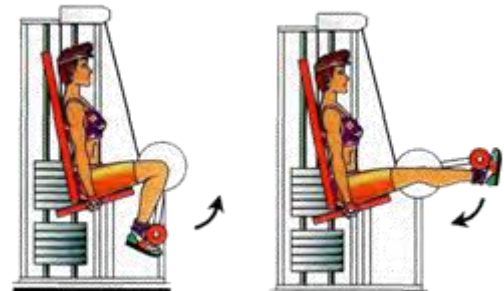


2.2. Sentadillas con apoyo de la espalda en fitball contra pared. Cuando tengamos un control alto del movimiento lo realizaremos unipodal. Solo hay que mantener la postura entre 30 y 50 segundos. Podemos hacerlo directamente en la pared o con otro material que genere inestabilidad.

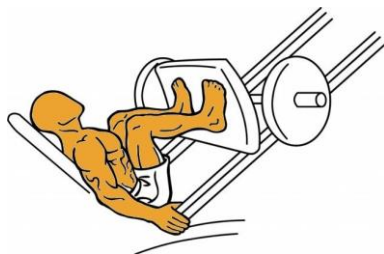


3. Fuerza. En sala de musculación. Fortalecimiento de tren superior siguiendo métodos y sistemas utilizados por resto de población. Entrenamiento normalizado.

3.1. 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.



3.2. Cualquier otro tipo de máquina de cuádriceps.



4. Trabajo excéntrico

4.1. Trabajo excéntrico unipodal (Bajamos lentamente con la pierna con la tendinopatía y subimos con dos piernas):



4.2. Cinturon ruso (trabajo excentrico). La bajada ha de ser muy lenta.



5. Fuerza funcional.

5.1. Con una goma elástica cogida al lateral de la rodilla y haciendo fuerza hacia interno, realizar sentadillas unipodales. 3 series de 8 rep.



5.2 Sentadilla unipodal con TRX. Similar al ejercicio anterior, partimos de estar de pie y bajamos lentamente.



5.3. Trabajo de potenciación y propiocepción en Bosu. Mantener postura en pata coja, multisaltos y con ojos abiertos/cerrados.



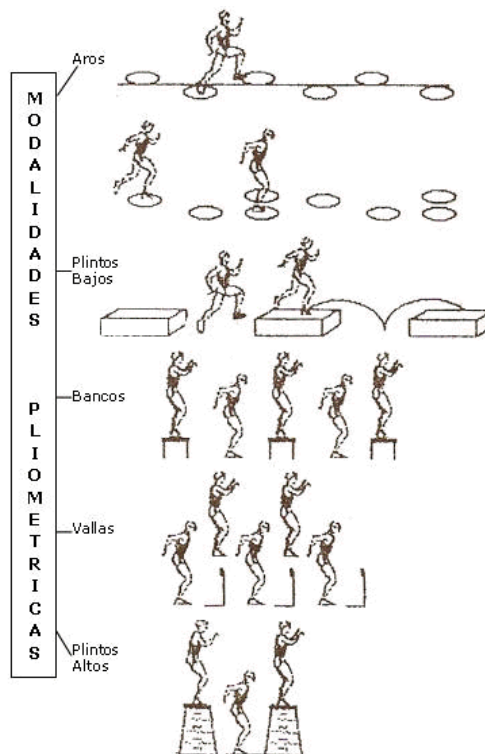
5.4. Lunge con apoyo. Con o sin pesos, ir introduciendo multisaltos.



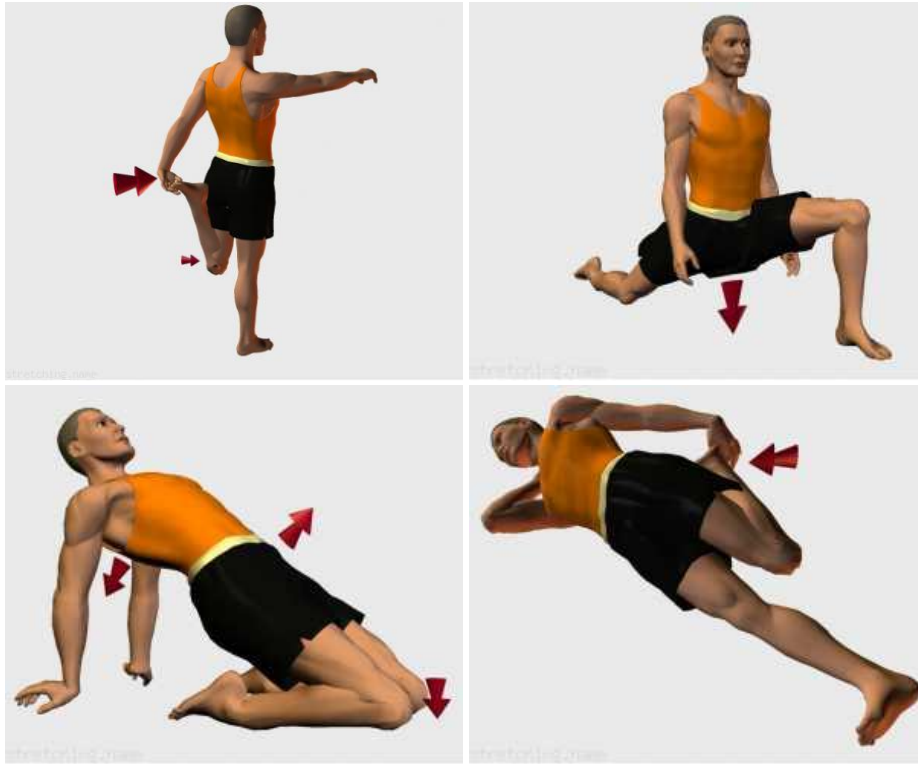
6. Velocidad. Trabajaremos esprints, la distancia a trabajar debería de ser similar a la velocidad explosiva adaptada a deporte que se practica. Ejemplos: tenis distancias de 4-7 metros, fútbol distancias de 20-100 metros.

Para aumentar la carga podemos trabajar la velocidad en bajadas.

7. Ejercicio pliometricos.



8. Estiramientos. 20 segundos cada pierna.



9. Consejos

-En medida de lo posible (lo que el dolor te permita) no dejes la práctica deportiva, gestiona las cargas. Puede que la dolencia desaparezca cambiando la pala, el agarre...

-Evita material de ortesis, está demostrado su ineficacia, nos interesa un aporte sanguíneo en la zona y un fortalecimiento de la estructura y este tipo de material lo evita.

-El frío (crioterapia) es un analgésico y un antiinflamatorio natural así que puede ser un gran aliado sobretodo después de la práctica deportiva y/o laboral. Nunca hielo directo en la piel, esto podría provocarte una quemadura.

