

# TABLA RODILLA

Antes de iniciar los ejercicios, recuerde utilizar ropa cómoda, estar en un lugar tranquilo y realizar cada movimiento según su capacidad física.

## FASE I – FORTALECIMIENTO ACOSTADO

1. **Extensión cojín.** Acuéstese en una superficie cómoda boca arriba; debajo de la rodilla lesionada coloque una toalla enrollada y comience a empujarla hacia adelante manteniendo el tobillo a 90° de flexión. Repita 10 veces.
2. **Ascenso pierna.** Suba la pierna estirada manteniendo el tobillo a 90° de flexión 10 veces.
3. **U.V.E** Dibuje una “V” con la pierna estirada y manteniendo el tobillo a 90° de flexión 10 veces.

## FASE II – FORTALECIMIENTO TUMBADO DE LADO

Acuéstese de lado en una superficie recta, asegurándose de colocar la rodilla lesionada arriba mientras que la otra debe quedar abajo semi flexionada para una mayor estabilidad. ¡Comencemos!

1. **Ascenso lateral.** Suba la pierna estirada hasta donde le sea posible durante 5 seg y vuelva a la posición inicial; Repita unas 10 veces.
2. **Patada delantera.** Ascienda la pierna al frente durante 5 seg y regrésela a la posición inicial; repita 10 veces.

## FASE III – FORTALECIMIENTO SENTADO

Esta vez, estará sentado en una silla con descanso en la espalda y con ambos pies apoyados al piso.

1. **Pierna extendida.** Extienda la rodilla lesionada al frente durante 5 seg y regrese a la posición de inicio; repita la acción 10 veces.
2. **Pelota.** Sujete una pelota con ambas rodillas y resista esta contracción durante 5 seg; repita 10 veces.
3. **Banda elástica.** Bordee sus muslos con una banda elástica y según su capacidad física, procure estirla con ambas rodillas durante 5 seg. Repita la acción 10 veces.
4. **Sentadillas.** Levántese de la silla y simule que volverá a sentarse sin dejarse caer en ella durante 5 seg; luego, póngase firme nuevamente y

repita la acción 10 veces más.

### **FASE III – FORTALECIMIENTO DE PIE**

1. **Equilibrio en monodepestaición.** Apoyando una mano en la pared si así lo requiere, doble una rodilla hacia atrás y manténgase erguido con la otra pierna durante 15seg.
2. **Extensión de rodilla.** Coloque una banda elástica detrás de las rodillas y procure extender la lesionada hacia atrás unas 10 veces.
3. **Paso lateral.** Coloque la banda elástica alrededor de sus muslos y de pasos laterales sin perder la tensión de la misma. Realice 10 pasos hacia la derecha y 10 hacia la izquierda.