

SÍNDROME PATELO FEMORAL

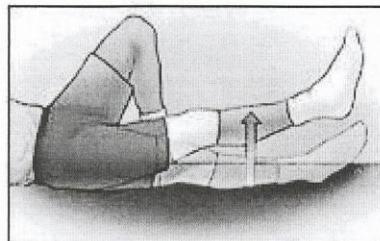
RECOMENDACIONES GENERALES:

- Evite estar mucho tiempo con las rodillas dobladas. Si tiene que permanecer sentado mucho tiempo estire las rodillas con frecuencia. En viajes largos y cines pida asiento de pasillo.
- Evite acuclillarse
- Evite saltos, cuestas y escaleras. Si puede, utilice en ascensor también para bajar.
- Evite el sobrepeso
- Los deportes más aconsejables son la natación (sin aletas) y la bicicleta estática con el sillín alto (sin ponerse de pie en la bici).

EJERCICIOS

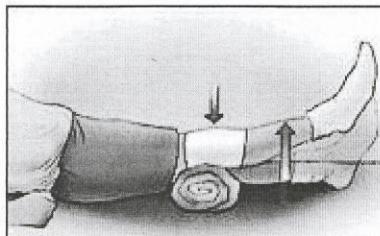
EJERCICIO 1

Elevar la pierna manteniendo la rodilla estirada. Realizarlo despacio, descendiendo también despacio.
Realizar 15 elevaciones y descansar.
Luego otras 15 elevaciones, seguidas de otro descanso y luego otras 15 elevaciones.
Es decir, realizar 3 series de 15 elevaciones.
El descanso puede aprovecharse para realizar los ejercicios con la otra pierna, cuando el problema es bilateral.



EJERCICIO 2

Colocar un rodillo de tela o gomaespuma bajo la rodilla (también puede ser un rulo de papel de cocina) de manera que la rodilla quede muy levemente flexionada.
Elevar el pie del suelo extendiendo la rodilla.
Realizar tres series de 15 elevaciones descansando entre las series
Puede notar tensión en la zona del músculo del muslo pero no debe producirse dolor durante el ejercicio ni después de realizarlo.



ESTIRAMIENTOS

Al finalizar la sesión de ejercicios se realizarán estiramientos suaves de los músculos. Los ejercicios deben realizarse despacio, llegando al punto en que se nota que "tira" pero la molestia es soportable; y debe aguantarse en el máximo estiramiento al menos 30 segundos "de reloj". No deben realizarse de forma brusca ni pegando "tirones".

