

Guía práctica de
Recomendaciones para
pacientes

Ejercicios de Rodilla



Unidad de Fisioterapia

Servicio de Medicina Física y Rehabilitación

Hospital Clínico San Carlos



SaludMadrid

Hospital Clínico
San Carlos

Guía práctica de
Recomendaciones para pacientes
Ejercicios de Rodilla

Edita

Hospital Clínico San Carlos

DI-FISI-027-2025

Versión 1. Diciembre 2025

REVISIÓN 2028

Autores:

CARLOS CAMPA (FISIOTERAPEUTA)

NURIA CUADRADO (FISIOTERAPEUTA)

YOLANDA DÍAZ (FISIOTERAPEUTA)

TANIA GONZÁLEZ (FISIOTERAPEUTA)

LOURDES JIMÉNEZ (FISIOTERAPEUTA)

SERGIO RODRÍGUEZ (FISIOTERAPEUTA)

NURIA VICENTE (FISIOTERAPEUTA)

Impresión

Imprenta Hospital Clínico San Carlos

Índice

1- Introducción	2
2- Ejercicios de movilidad y fuerza	3
3- Equilibrios	12
4- Estiramientos	14

1.- INTRODUCCIÓN

La presente guía es un complemento y contiene una serie de ejercicios para realizar en domicilio. Su fisioterapeuta le indicará qué ejercicios debe hacer y en qué orden en función de su patología y su situación actual, indicaciones, situación personal, capacidad, etc.

Como recomendación general el ejercicio es importante para la recuperación, la calidad de vida y la funcionalidad. Por tanto, se aconseja diariamente realizar la tabla adaptada para conseguir los objetivos marcados.

Como norma general, de cada ejercicio de movilidad, se comenzará con 5 repeticiones, para ir aumentando paulatinamente 3 veces más, siempre que pueda hacerlo y no sienta fatiga ni dolor.

En los ejercicios de estiramiento se aconseja mantener cada postura entre 30-60 segundos y realizar cada uno 5 veces, pudiendo aumentar hasta 8 veces según necesidad e indicación.

Recuerde siempre que ningún ejercicio debe provocar dolor y la importancia de la posición inicial de cada uno en particular.

2.- EJERCICIOS DE MOVILIDAD Y FUERZA

Flexo-extensión tobillo:

Posición inicial: tumbado boca arriba, piernas estiradas.

Ejercicio: realizar flexión y extensión de tobillo.



Rotaciones tobillo:

Posición inicial: tumbado boca arriba, piernas estiradas.

Ejercicio: realizar círculos hacia adentro con el tobillo. De igual modo, realizar otra tanda, pero hacia afuera.

Flexión-extensión de rodilla en camilla:

Posición inicial: tumbado boca arriba, piernas estiradas.

Ejercicio: deslizar el tobillo por la camilla hasta provocar flexión máxima de rodilla (doblada lo más que se pueda). Parar unos segundos y deslizar hacia la extensión total (posición inicial) arrastrando el tobillo por la camilla.

El ejercicio se puede realizar con ayuda de una goma elástica para forzar la flexión.



□ **Extensión con cuña grande bajo rodilla:**

Posición inicial: tumbado boca arriba, colocar cuña, rulo o almohada grande bajo rodillas, con piernas apoyadas que quedan en flexión.

Ejercicio: subir la pierna hasta la extensión completa, mantener unos segundos y bajar a la posición inicial. Mantener la pierna estirada durante 3 segundos.

Este ejercicio se puede realizar también con peso lastrado en el tobillo para aumentar fuerza.



□ **Flexión-extensión al aire:**

Posición inicial: tumbado boca arriba, piernas estiradas.

Ejercicio: con la pierna estirada, subirla hacia arriba, al aire, lo más que se pueda, mantener unos segundos y flexionar hasta apoyar completamente el talón. Deslizar el talón por la camilla hasta provocar la extensión máxima de rodilla sobre la camilla.

Realizarlo de igual manera en sentido inverso, primero deslizar desde la extensión hasta la flexión máxima, subir la pierna al aire al mismo tiempo que se estira y bajarla hasta llegar a la camilla.



Cuádriceps:

a) Con pelota o toalla bajo rodilla:

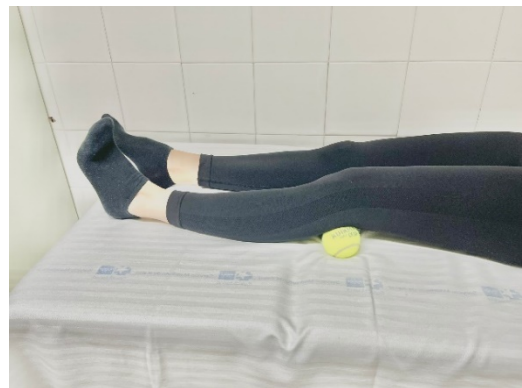
Posición inicial: tumbado boca arriba, piernas estiradas. Colocar una toalla enrollada o una pelota bajo la rodilla.

Ejercicio: apretar la rodilla aplastando la toalla o la pelota (como queriendo tocar con la corva la camilla) sin levantar nada el tobillo, mantener 3-5 segundos y relajar.

b) Con pelota o toalla bajo tobillo:

Posición inicial: tumbado boca arriba, piernas estiradas. Colocar una toalla enrollada o una pelota bajo el tobillo.

Ejercicio: apretar la rodilla hacia la camilla (queriendo tocar con la corva la camilla) sin despegar nada el tobillo, mantener 3-5 segundos y relajar.



Cuádriceps II:

Posición inicial: sentado en silla, rodillas flexionadas a 90°, con planta del pie completamente pegada al suelo. Con o sin peso lastrado en tobillo.

Ejercicio: estirar la pierna hasta que la rodilla quede completamente en extensión y volver a posición inicial (flexión de 90°).



□ Adductores:

Posición inicial: tumbado boca arriba, rodillas flexionadas, pies ligeramente separados y en contacto con la camilla. Colocar entre las rodillas una pelota de tenis o una toalla enrollada.

Ejercicio: juntar con fuerza las rodillas apretando la toalla o pelota durante 3-5 segundos.



□ Isquiotibiales, flexión de rodilla en prono:

Posición inicial: tumbado boca abajo, con almohada o cojín debajo del ombligo. Frente apoyada sobre las manos.

Ejercicio: doble/flexione la rodilla lo máximo posible hacia el glúteo/ nalga. Mantener 5" y volver a la posición inicial.



□ Add sentado:

Posición inicial: sentado en silla, rodillas flexionadas a 90°, con planta del pie completamente pegada al suelo. Pelote de tenis o toalla enrollada entre las rodillas.

Ejercicio: apretar las dos rodillas y mantener 3-5 segundos.



Abductores:

Posición inicial: tumbado boca arriba, rodillas flexionadas, pies colocados a la anchura de las caderas y en contacto con la camilla. Colocar alrededor de las rodillas una toalla o una banda elástica.

Ejercicio: abrir las piernas lo máximo que se pueda y mantener 3-5 segundos.



Abd sentado:

Posición inicial: sentado en silla, rodillas completamente juntas y flexionadas a 90°, con planta del pie completamente pegada al suelo. Enrollar una toalla o banda elástica alrededor de las rodillas.

Ejercicio: abrir las dos rodillas en contra de la resistencia de la toalla y mantener 3-5 segundos.



 **Psoas - alzar rodilla:**

Posición inicial: sentado en silla, rodillas flexionadas a 90°, con planta del pie completamente pegada al suelo. Con o sin peso lastrado en tobillo.

Ejercicio: subir la pierna hacia el pecho y volver a posición inicial.



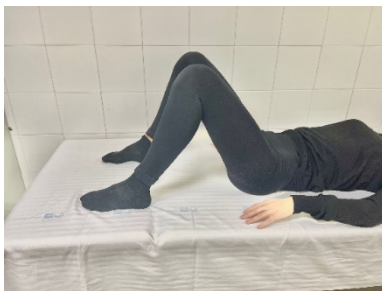
 **Puente glúteo:**

Posición inicial: tumbado boca arriba, rodillas flexionadas/
Dobladas y plantas de los pies apoyadas.

Ejercicio: Elevar la cintura del plano de apoyo.

Cuidado, no arquear la zona lumbar.

Mantener la posición 5" y volver a la posición inicial.



Glúteo medio, elevación pierna tumbado:

Posición inicial: tumbado de lado, pierna abajo flexionada/ doblada, pierna de arriba extendida/ estirada.

Ejercicio: elevar la pierna con la rodilla estirada/recta.
Mantenga la posición 5" y vuelva a la posición inicial.



Extensores de cadera tumbado:

Posición inicial: tumbado boca abajo, con almohada o cojín colocado debajo del ombligo. Frente apoyada sobre las manos.

Ejercicio: levantar toda la pierna de la superficie de apoyo sin doblarla.
Mantenga la postura 3" y vuelva a la posición inicial.



Levantarse y sentarse de una silla:

Posición inicial: sentado en silla, rodillas flexionadas a 90°, con planta del pie completamente pegada al suelo.

Ejercicio: levantarse y sentarse con cierta velocidad. Repetir 10 veces seguidas.



Puntillas-talones:

Elevación de puntillas (subir a “puntillas”):

a.-Pies anchura de las caderas

Posición inicial: de pie con las palmas de las manos apoyadas en la pared, pies separados el ancho de las caderas y rodillas rectas.



b.-Pies juntos

Posición inicial: de pie con las palmas de las manos apoyadas en la pared, pies juntos y rodillas rectas.



c.-Pies en V (talones juntos, dedos separados, como bailarina)

Posición inicial: de pie con las palmas de las manos apoyadas en la pared, talones juntos y dedos separados, formando con los pies una "V" y rodillas rectas.

Ejercicio: Levantar los talones del suelo, quedándose de puntillas y sin doblar las rodillas.

Aguantar 5-10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.



Elevación de puntas:

Posición inicial: de pie con las palmas de las manos apoyadas en la pared, pies separados el ancho de las caderas y rodillas rectas.

Ejercicio: levantar las puntas de los pies del suelo, quedándose apoyado sobre los talones.

Aguantar 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.



3.- EQUILIBRIOS

a) **En plano estable:**

Posición inicial: de pie, espalda recta, apoyad@ sobre una pierna y con la rodilla ligeramente flexionada. La espalda recta y la mirada al frente.

Ejercicio: mantener el equilibrio durante 10-30 segundos.

Variante: apoyado sobre una pierna, realizar oscilaciones adelante, lateral y atrás con la pierna que no está apoyada.



b) **En plano inestable:**

Utilizar algún aparato tipo: tablero vasculante, disco de equilibrio, cojín, almohada, bosu...

Posición inicial: sobre el aparato elegido, apoyar pie de pierna a tratar en equilibrio, la otra flexionada. Espalda recta y mirada al frente.

Ejercicio: realizar movimientos de balanceo antero-posterior (hacia delante y atrás).



c) **Con ojos cerrados:** realizar cualquiera de los ejercicios anteriores, pero con los ojos cerrados.

4.- ESTIRAMIENTOS

Los estiramientos se realizarán de forma suave y progresiva hasta notar tensión, no dolor. Se mantendrán durante 30-60 segundos y se volverá a la posición inicial.

□ **Cuádriceps:**

- **a.-Posición inicial tumbado:** tumbado boca abajo llevar el talón al glúteo. Con la misma mano del lado que está estirando, coger por el pie o tobillo (si no llega, puede usar una toalla).



- **b.-Posición inicial de pie:** de pie, llevar talón hacia el glúteo, con la misma mano del lado que se estira, coger por el pie o tobillo.

Para notar más intensamente el estiramiento se puede llevar al mismo tiempo la cadera y la rodilla hacia atrás.



□ **Tensor de la Fascia Lata:**

Posición inicial: de pie apoyado en una pared, llevar la pierna a estirar por detrás de la otra y colocar el pie en paralelo, inclinarse dejando caer la cadera hacia la pared.

Para añadir más sensación de estiramiento, elevar e inclinar el



brazo del lado que se está estirando provocando una "C" con el cuerpo.

□ **Isquiotibiales:**

Posición inicial: sentado, piernas extendidas y ligeramente separadas, llevar el cuerpo hacia delante como queriendo tocar los tobillos.

Ejercicio: se puede estirar las dos a la vez o individualmente.



□ **Tríceps sural:**

□ **a.-Posición inicial para gemelos:** de pie, pierna a estirar retrasada con respecto a la otra y completamente estirada. La pierna sana queda por delante con la rodilla en flexión alejada (como dando un paso largo).

Ejercicio: sin despegar el talón de detrás del suelo, llevar el peso del cuerpo a la pierna de delante.



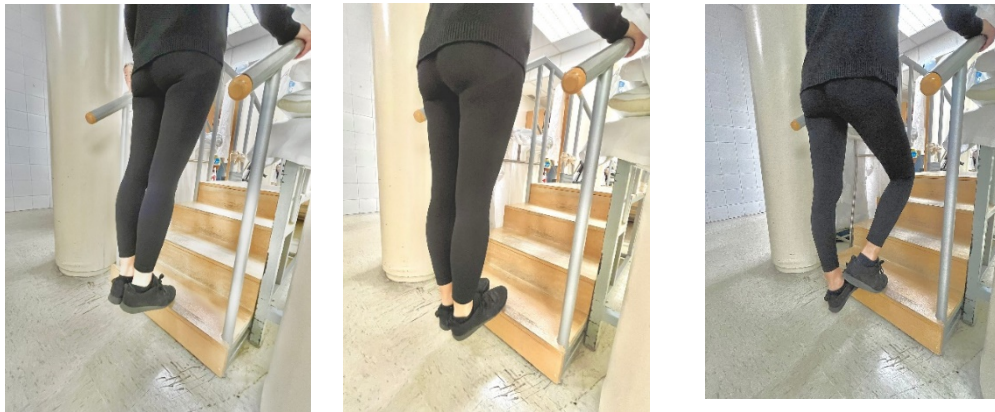
□ **b.-Posición inicial para sóleo:** de pie, pierna a estirar retrasada con respecto a la otra y ligeramente en flexión. La pierna sana queda por delante con la rodilla en flexión alejada (como dando un paso largo).

Ejercicio: sin despegar el talón de detrás, llevar el peso del cuerpo a la pierna de delante.



- **c.- Posición inicial:** En escalera, apoyo en ambos antepies, dejar caer el peso del cuerpo hacia atrás, con las rodillas en extensión.

Ejercicio: se puede estirar las dos a la vez o individualmente.



□ **Adductores:**

Posición inicial: tumbado en la cama, rodillas flexionadas, juntar ambas plantas de los pies, en posición de "rana". Dejar caer las rodillas hacia ambos lados (abiertas).

También se puede realizar el ejercicio sentado, llevando ambas plantas de los pies en dirección al pubis.



□ Psoas

Posición inicial: tumbado boca arriba, una pierna flexionada llevando la rodilla hacia el pecho, sacar por fuera de la cama la pierna a estirar y dejar que caiga por su propio peso.





Unidad de Fisioteapia
Servicio de Medicina Física y Rehabilitación
Hospital Clínico San Carlos