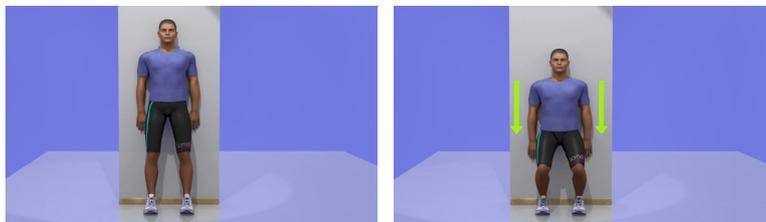




Dolor femoropatelar

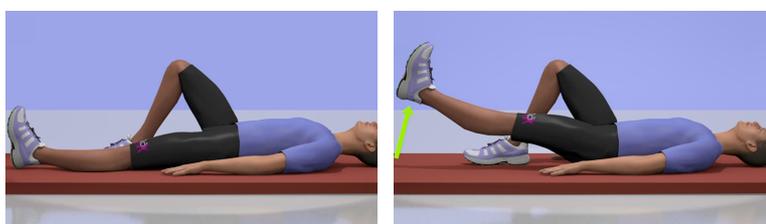
Sentadilla con apoyo



Series: 3
Repeticiones: 10

Con la espalda apoyada en la pared descienda flexionando las caderas y las rodillas. Mantenga 5 segundos.

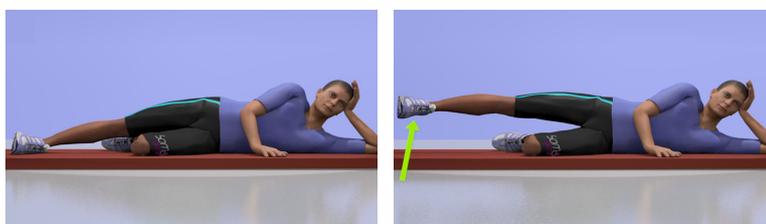
Elevación de la pierna recta



Series: 3
Repeticiones: 10

Levante la pierna recta sin doblar la rodilla hasta que el talón se haya separado unos 30 cm del suelo. Mantenga 5 segundos.

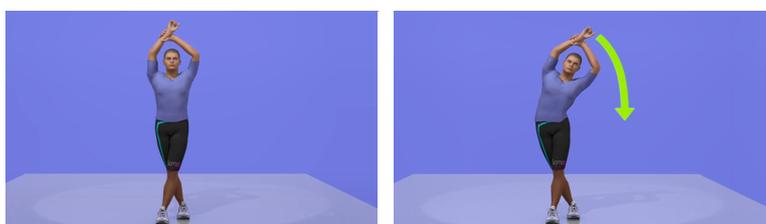
Elevación de pierna tumbado de lado



Series: 3
Repeticiones: 10

Levante la pierna recta sin doblar la rodilla separándola de la otra unos 30 cm. Mantenga 5 segundos.

Estiramiento de banda iliotibial



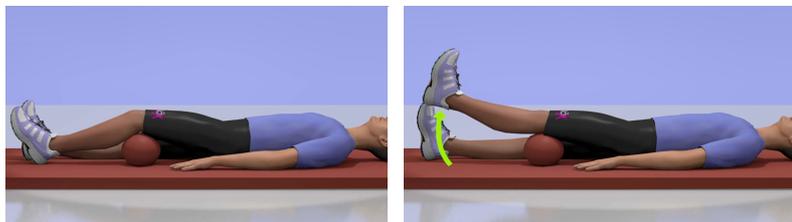
Repeticiones: 3

Con la pierna del lado que vamos a estirar por detrás incline el tronco hacia el lado contrario al de la pierna que queda detrás hasta notar sensación de tirantez. Mantenga 20-30 segundos.



Dolor femoropatelar

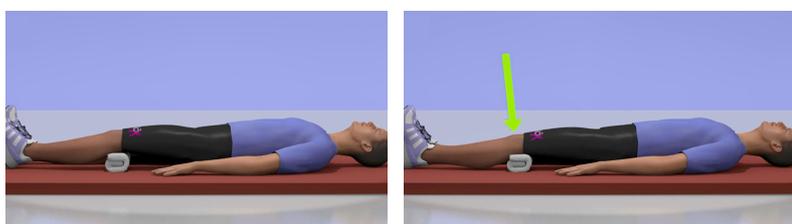
Extension de rodilla 30°



Series: 3
Repeticiones: 10

Extienda la rodilla levantando el talón del suelo hasta que la pierna quede completamente estirada. Mantenga 5 segundos.

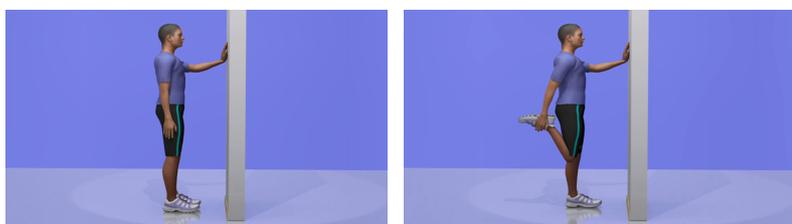
Isométrico de cuádriceps



Repeticiones: 10

Aplaste con la parte posterior de la rodilla una toalla colocada entre ella y el suelo. Mantenga 5 segundos.

Estiramiento de cuádriceps de pie



Repeticiones: 3

Doble la rodilla sujetando con la mano la parte anterior del tobillo y lleve el talón hacia el glúteo hasta notar sensación de tirantez. Mantenga 20-30 segundos.

Estiramiento de flexores de cadera de pie



Repeticiones: 3

Doble la rodilla sujetando con la mano la parte anterior del tobillo y lleve el talón hacia el glúteo y la rodilla hacia atrás hasta notar sensación de tirantez. Mantenga 20-30 segundos.