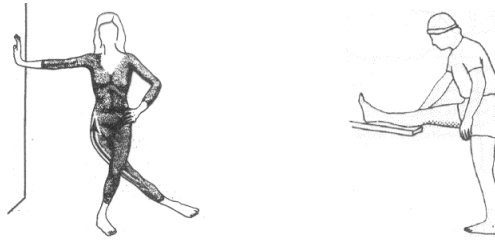


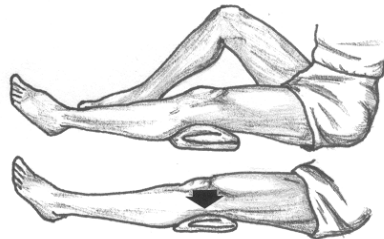
PROGRAMA DE EJERCICIOS EN EL SÍNDROME ROTULIANO

1º.- Ejercicios de estiramiento de la musculatura posterior y externa del muslo: 2 veces.



2º.- Sentado con las piernas estiradas, contraer el cuádriceps, tratar de estirar al máximo la pierna durante 6 segundos y posteriormente descansar durante 12 segundos.

Repetir 5 veces. (También se puede realizar colocando una toalla bajo la rodilla, tratando de aplastarla).

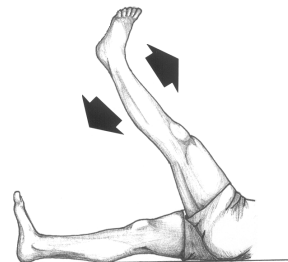


3º.- Sentado con las piernas estiradas, levantar la pierna estirada unos 20°. Mantener la posición durante 6 segundos y posteriormente descansar durante 12 segundos.

Repetir 5 veces. (También se puede hacer colocando un peso en el tobillo).

4º.- Tumbado boca arriba, dirigir la punta del pie hacia fuera y levantar lentamente la pierna estirada en esta posición, para luego descenderla lentamente y descansar.

Repetir 5 veces.



5º.- Tumbado boca arriba, con una toalla enrollada entre las piernas, apretar una rodilla contra otra.

Repetir 5 veces.

6º.- Ejercicios de estiramiento de la musculatura posterior y externa del muslo: 5 veces.