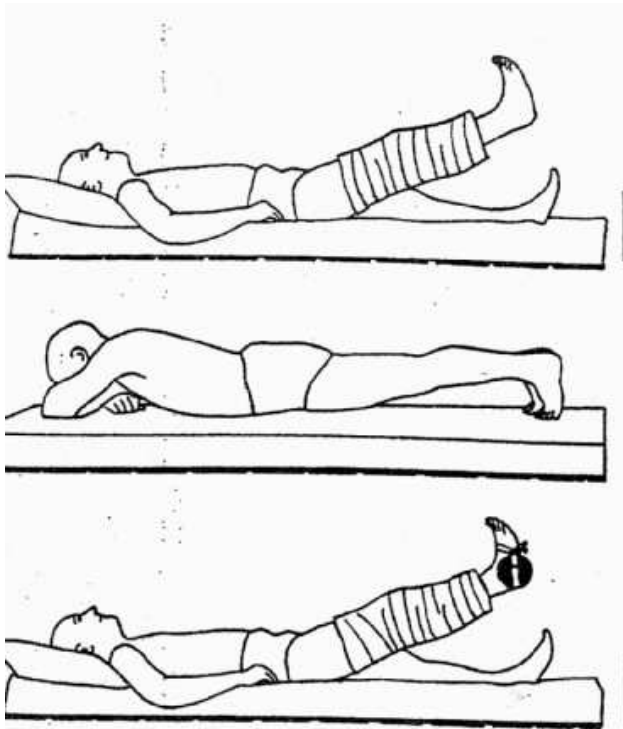
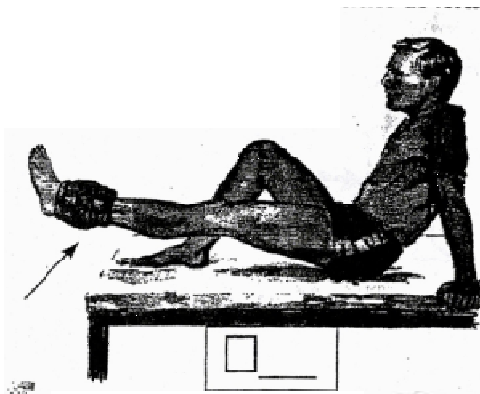


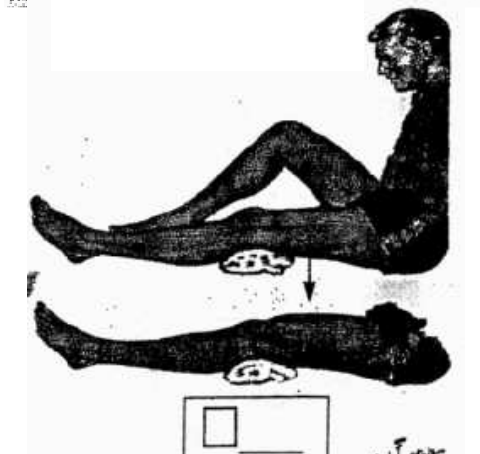
EJERCICIOS DE CUADRICEPS. RODILLA



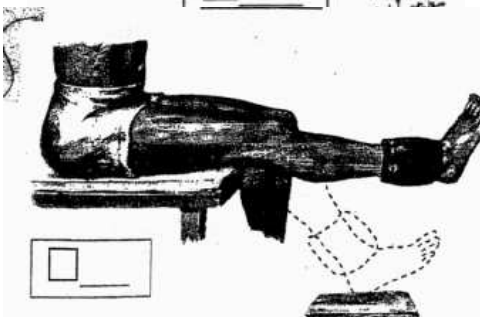
Con la rodilla en extensión completa el ejercicio más simple es la elevación con la pierna extendida . Pero si el paciente no puede contraer el músculo en posición supina, puede ser persuadido comúnmente a separar la pierna del lecho en posición prona. si el pie esta fijo al colchón por los dedos flexionados. Es ventajosa cargar el músculo lo más pronto posible con un pequeño peso fijado al pie, .aunque aumentándolo progresivamente



Elevación recta de la pierna. Fortalece el músculo cuádriceps femoral sin poner en tensión a la articulación fémorrotuliana. Para incrementar la resistencia se añaden pesas cada vez mayores.



Ejercicios de fortalecimiento
Apoyo del cuádriceps. La contracción isométrica también fortalece al músculo cuádriceps femoral.



Elevación de la pierna en arco corto. Mejora el tono del músculo cuádriceps femoral, sobre todo el vasto medial. Se Inicia después de comprobar la buena tolerancia de la elevación recta de la pierna; debe conseguirse una extensión completa. Es particularmente útil en la subluxación recurrente de la rótula