

- Baños de contraste: alternando 3 minutos de agua templada y 1 minuto de agua fría (se puede realizar en la ducha).
- Con una pelota estiramos y doblamos la rodilla flexionando lo que podamos hacer sin dolor.
- Ejercicio de fuerza con un theraband (o la cámara de una bicicleta):
 - Con los extremos de la goma en nuestras manos resistimos el movimiento del tobillo hacia debajo con la goma pasando por debajo del antepié.
 - Con el tope de la goma atado estiramos la pierna con la rodilla estirada efectuando movimiento activo de flexión de cadera e isométrico de rodilla (levantando ligeramente la cadera).



- Con el tope de la goma atado, partimos de una flexión de rodilla resistida por la goma y dejamos que nos estire despacio la rodilla realizando fuerza, pero dejando que nos gane recorrido hasta llegar a la extensión completa.
- Con el tope de la goma atado, misma posición que antes, pero ahora a la inversa, partimos de una extensión de rodilla completa resistida por la tensión de la goma y dejamos que nos lleve la rodilla a flexión ejerciendo al mismo tiempo una contrarresistencia hacia la extensión, dejamos que nos lleve despacio hacia la flexión de rodilla.
- Con el tope de la goma atado, realizamos en bipedestación separación de la pierna con rodilla estirada, sin modificar la posición del resto del cuerpo y volviendo a la posición inicial de forma suave.

- Bicicleta estática con el sillín elevado y sin resistencia
- Bicicleta elíptica si nos permite la lesión ejercer presión mantenida sobre la zona.
- Tumbad@ boca arriba con almohada de bajo de rodillas levantamos el pie sin despegar las rodillas de la almohada (con un peso en tobillos cuando llevemos varios días realizándolo) y hacemos fuerza 10 segundos y otros 10 descansamos.



- Misma posición que antes, pero ahora al levantar el pie llevaremos la pierna hacia rotación externa girando la pierna hacia fuera (marcando de esta forma mas el trabajo sobre el vasto interno).
- Misma posición, pero en esta ocasión apretaremos con el hueco de la rodilla hacia debajo contra la almohada 10 segundos y otros 5 segundos descansamos.
- Ahora, tumbad@ boca abajo apretaremos con el pie contra la almohada 10 segundos y otros 5 segundos descansamos.



- Sentadillas, con un balón de fitness apoyado sobre la espalda, con los pies a la misma altura que nuestra cadera, flexionamos ligeramente las rodillas sin perder la posición erguida de la espalda.
- Posición de caballero: Flexionamos alternativamente las piernas dejando una flexionada delante y la otra flexionada detrás manteniendo la espalda recta y descendiendo a la vez en altura al realizar el ejercicio.
- Con peso sobre el pie, estando en bipedestación, realizamos separación de cadera sin modificar la posición del resto del cuerpo y volviendo a la posición inicial de forma suave.
- Equilibrio monopodal sobre la pierna afectada flexionando ligeramente la rodilla (si la lesión lo permite) manteniendo la posición con ojos abiertos y cuando se domine la posición con ojos cerrados.
- Estiramiento de cuádriceps, isquiotibiales, aductores, tensor de la fascia lata y gemelos.
- Aplicación local de hielo 10 minutos (sin que llegue a quemar) envuelto en una toalla.
- Aplicación local de hielo 10 minutos (sin que llegue a quemar) envuelto en una toalla.



50 repeticiones de cada ejercicio.

Sin hacerte daño