

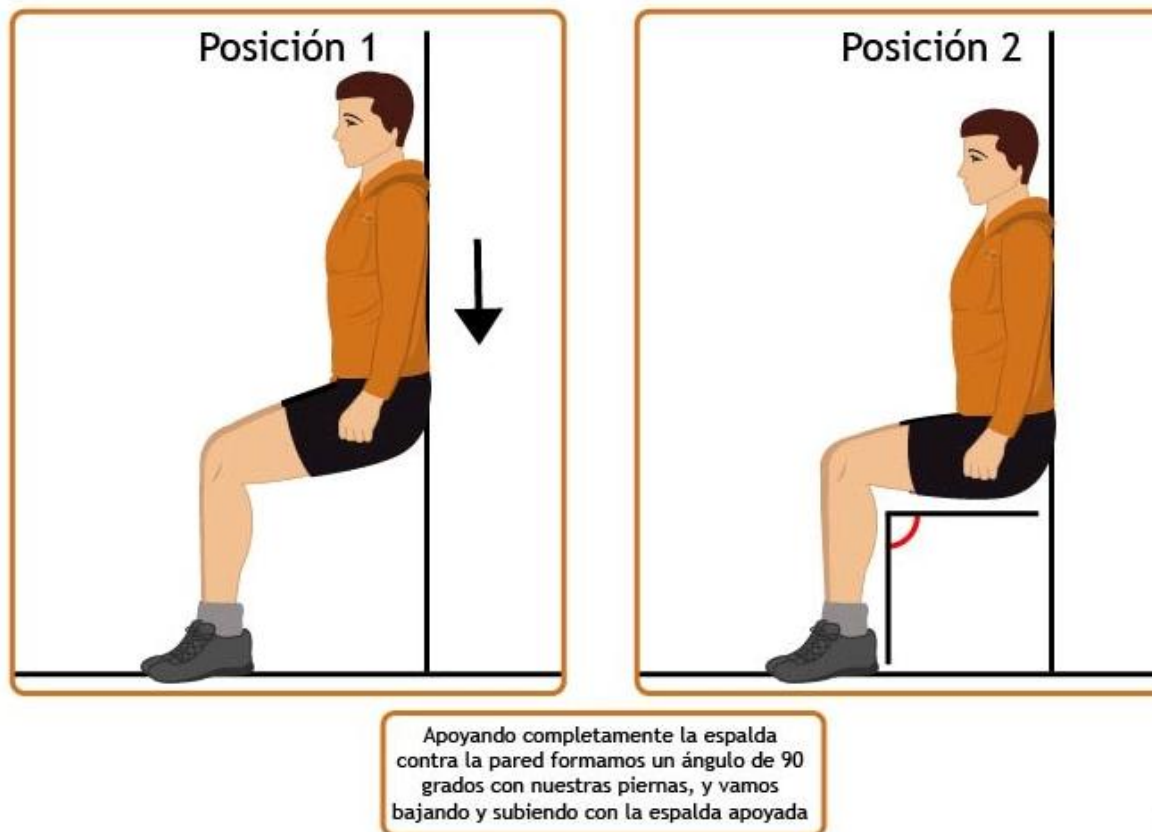
# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva

## Terapia rehabilitación de rodilla fortalecimiento de cuádriceps

El musculo cuádriceps femoral, se encuentra en la parte anterior del muslo. Además de su importante papel estético, este musculo tiene la función de extender la rodilla y en general toda la extremidad.

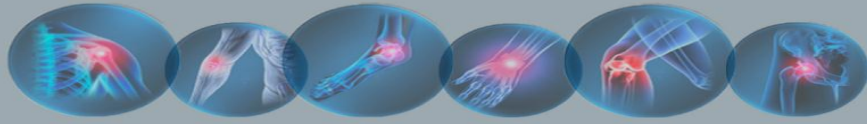
La mayoría de los ejercicios en esta rutina son 20 repeticiones de cada  
Los ejercicios deben realizarse preferentemente en la mañana, tarde y noche por un periodo 2 semanas  
Posteriormente cita Dr. Alejandro Pérez Aguilar para valoración y manejo específico



Este ejercicio nos ayuda para comenzar y estirar la musculatura previo a comenzar los ejercicios de fortalecimiento  
5 segundos con rodilla a 90 grados  
20 repeticiones

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

T.1522 9292  
C. ESPECIALIDAD 10037832



# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

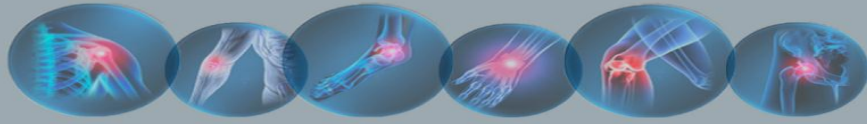
Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva

**Sentadillas:** De pie, se separan las piernas a la altura de los hombros y manteniendo la espalda recta se realizan sentadillas, es decir, se flexionan las rodillas de forma lenta hasta que los muslos queden paralelos al suelo despegando los talones del suelo. Se realizarán tres series de 20 repeticiones. Este ejercicio también puede realizarse aplicando peso por medio de mancuernas



DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezagUILAR@hotmail.com](mailto:dr.perezagUILAR@hotmail.com)

T.1522 9292  
C. ESPECIALIDAD 10037832



# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

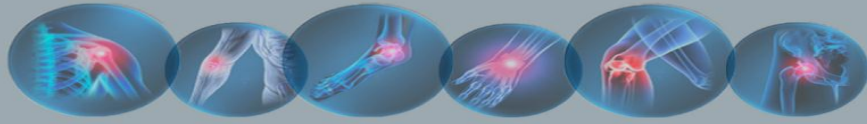
Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva

**Zancadas inversas:** Otro ejercicio de fortalecimiento de cuádriceps recomendable para la tendinitis rotuliana consistiría en separar las piernas a la altura de los hombros, mover una pierna un paso hacia atrás a la vez que flexionamos la rodilla hasta casi tocar el suelo apoyando el peso del cuerpo sobre esta pierna. Volvemos a la posición de origen alternando la pierna derecha e izquierda.

Este ejercicio también puede realizarse haciendo un pequeño salto que permita cambiar el apoyo de pierna a otra (zancadas con salto), o incluso con una barra situada por detrás de la cabeza apoyada en los hombros (zancadas con barra)

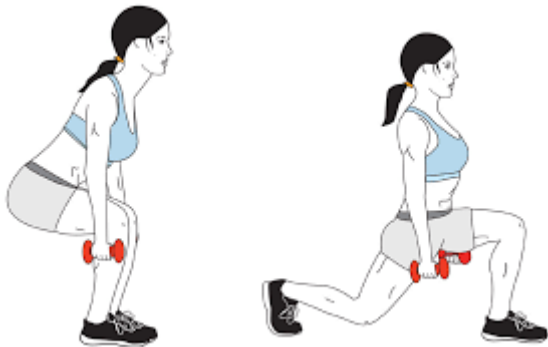
DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

T.1522 9292  
C. ESPECIALIDAD 10037832



# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva

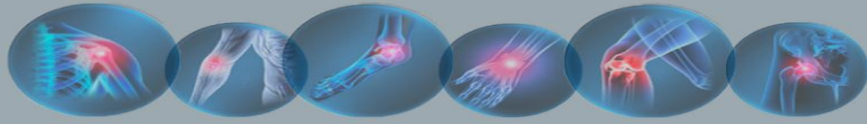


**Zancadas laterales:** Con las piernas abiertas a la altura de los hombros y el tronco erguido, se debe mover una pierna dando un paso lateral aumentando la apertura y flexionándola agachándonos sobre esta pierna, manteniendo la otra estirada para volver después a la posición de origen. Los talones deben mantenerse pegados al suelo y el pie de apoyo inmóvil. Después de una serie de repeticiones se cambiará de pierna.

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezaguilar@hotmail.com](mailto:dr.perezaguilar@hotmail.com)

T.1522 9292  
C. ESPECIALIDAD 10037832





# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

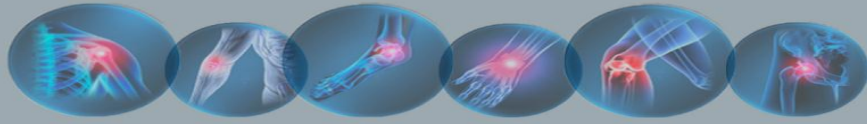
Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva



## Ejercicio Avanzado

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezagUILAR@hotmail.com](mailto:dr.perezagUILAR@hotmail.com)

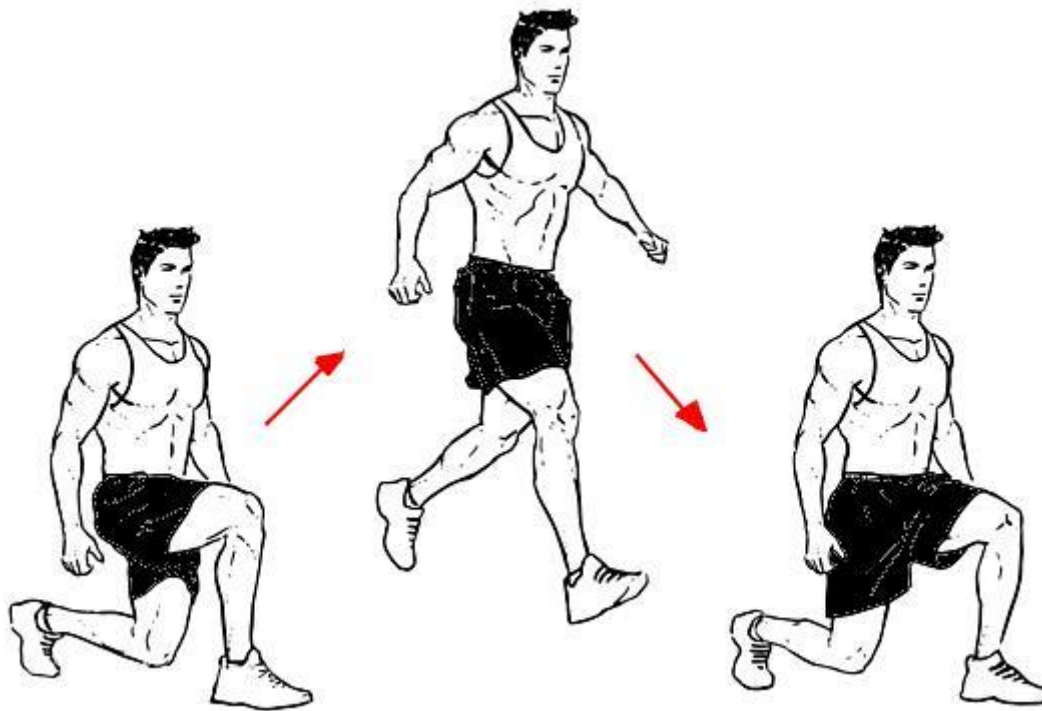
T.1522 9292  
C. ESPECIALIDAD 10037832



# DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia  
Artroscopia y Medicina Deportiva

**Zancada con salto:** En este caso, los pies deben estar en su posición natural. Nos colocamos con la espalda recta y la pierna izquierda flexionada formando un ángulo recto. Mientras, la pierna derecha estará flexionada hacia atrás pero sin que la rodilla toque el suelo. Para realizar el ejercicio, hemos de lograr invertir la posición de nuestras piernas de modo que la izquierda se flexione hacia atrás y la derecha en ángulo recto hacia adelante, dando un salto.



DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927  
CEL. 81 1545 9584  
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225  
EMAIL. [dr.perezagUILAR@hotmail.com](mailto:dr.perezagUILAR@hotmail.com)

T.1522 9292  
C. ESPECIALIDAD 10037832