



# INSTRUCCIONES DE CUIDADO

KAISER PERMANENTE

## Enfermedad de Osgood-Schlatter: Ejercicios - [Osgood-Schlatter Disease: Exercises]

### Instrucciones de cuidado de Kaiser Permanente

Éstos son algunos ejemplos de ejercicios típicos de rehabilitación para su afección. Comience cada ejercicio lentamente. Reduzca la intensidad del ejercicio si empieza a sentir dolor.

Su médico o el fisioterapeuta le dirán cuándo puede comenzar con estos ejercicios y cuáles funcionarán mejor para usted.

### Cómo se hacen los ejercicios

#### Elevación de pierna estirada al frente



© Healthwise, Incorporated

1. Acuéstese boca arriba con la rodilla buena flexionada de forma que el pie se apoye en el piso. Su pierna afectada debe estar estirada. Asegúrese de que la parte baja de su espalda tenga una curva normal. Debe poder deslizar la mano entre el piso y la parte baja de la espalda, tocando el suelo con la palma de su mano y su espalda tocando el dorso de su mano.
2. Apriete los músculos del muslo de la pierna afectada haciendo presión con la parte posterior de la rodilla hacia el piso. Mantenga la rodilla estirada.

3. Con los músculos del muslo apretados y la pierna estirada, levante la pierna de modo que el talón quede a aproximadamente 12 pulgadas (30 cm) del piso.
4. Mantenga la posición durante unos 6 segundos y luego baje lentamente la pierna. Descanse durante un máximo de 10 segundos entre repeticiones.
5. Repita de 8 a 12 veces.

## Arcos cortos para los cuádriceps



1. Acuéstese boca arriba con las rodillas flexionadas sobre un rodillo de espuma o sobre una toalla grande enrollada y los talones en el piso.
2. Levante la parte inferior de su pierna afectada hasta que la pierna esté estirada. Mantenga la parte posterior de su rodilla en el rodillo de espuma o en la toalla enrollada.
3. Mantenga la pierna estirada durante unos 6 segundos, a continuación doble lentamente la rodilla y baje el talón de nuevo al piso. Descanse durante un máximo de 10 segundos entre repeticiones.
4. Repita de 8 a 12 veces.

## Medias cuclillas con las rodillas y los pies en ángulo hacia el costado



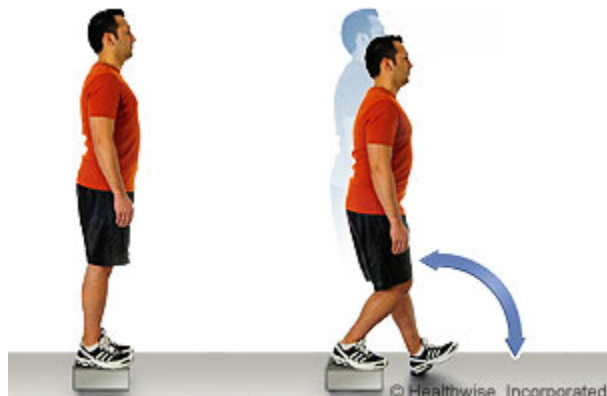
1. Párese con los pies separados a la distancia de los hombros y con un ángulo aproximado de 45 grados hacia los costados.
2. Mantenga la espalda recta y tense los músculos de las nalgas (glúteos).
3. Doble lentamente las rodillas para bajar su cuerpo aproximadamente una cuarta parte del camino hacia el piso. Trate de mantener la espalda recta en todo momento y no deje que la pelvis se incline hacia adelante o que sus rodillas se extiendan más allá de la punta de los dedos de los pies.
4. Repita de 8 a 12 veces.

## Subida a taburete



1. Coloque en el piso un taburete de un sólo escalón. Si no tiene usted un taburete, puede utilizar un libro grueso, como, por ejemplo, un directorio telefónico, un diccionario o una enciclopedia. Si no está estable sobre sus pies, agárrese de una silla, de una encimera o de una pared mientras hace este ejercicio.
2. Manteniendo la espalda recta, suba al taburete con la pierna afectada. Trate de no empujar con la pierna de atrás mientras sube al taburete. Use sólo la pierna afectada para subirse al taburete. Luego suba la otra pierna sobre el taburete.
3. Vuelva a la posición inicial, con los dos pies en el suelo.
4. Repita de 8 a 12 veces.

## Bajada de taburete



1. Párese sobre un taburete de un sólo escalón. Si no tiene usted un taburete, puede utilizar un libro grueso, como, por ejemplo, un directorio telefónico, un diccionario o una enciclopedia. Si no está estable sobre sus pies, agárrese de una silla, de una encimera o de una pared mientras hace este ejercicio.
2. Baje lentamente con su pierna buena, permitiendo que el talón toque ligeramente el piso. A medida que baja, trate de mantener la rodilla afectada moviéndose en línea recta hacia el dedo medio del pie.
3. Vuelva a la posición inicial, con los dos pies sobre el taburete o el libro.
4. Repita de 8 a 12 veces.

## Extensión terminal de rodilla



1. Ate los extremos de una banda de ejercicios para formar un círculo. Sujete un extremo del círculo a un objeto seguro o cierre una puerta en él para mantenerlo en su sitio. (O puede hacer que alguien sostenga un extremo del círculo para ofrecer resistencia).
2. Pase el otro lado de la banda de ejercicios alrededor de la rodilla de su pierna afectada. Mantenga la pierna un poco flexionada a la altura de la rodilla.

3. Ponga la pierna buena aproximadamente un paso detrás de la pierna afectada. Luego enderece lentamente la pierna afectada, tensando los músculos del muslo de esa pierna.
4. Mantenga la posición durante unos 6 segundos, luego vuelva a la posición inicial con la rodilla un poco flexionada.
5. Descanse durante un máximo de 10 segundos.
6. Repita de 8 a 12 veces.

**La atención de seguimiento es una parte clave de su tratamiento y seguridad.** Asegúrese de hacer y acudir a todas las citas, y llame a su médico si está teniendo problemas. También es una buena idea saber los resultados de los exámenes y mantener una lista de los medicamentos que toma.

### ¿Dónde puede encontrar más información en inglés?

Vaya a <http://www.kp.org>

Escriba F521 en la búsqueda para aprender más acerca de "**Enfermedad de Osgood-Schlatter: Ejercicios - [Osgood-Schlatter Disease: Exercises]**".

*© 2006-2010 Healthwise, Incorporated. Instrucciones de cuidado adaptadas por Kaiser Permanente. Estas instrucciones de cuidado son para usarlas con su profesional clínico registrado. Si usted tiene preguntas acerca de una condición médica o acerca de estas instrucciones de cuidado, siempre pregúntele a su profesional clínico registrado. Healthwise no acepta ninguna garantía ni responsabilidad por el uso de esta información.*