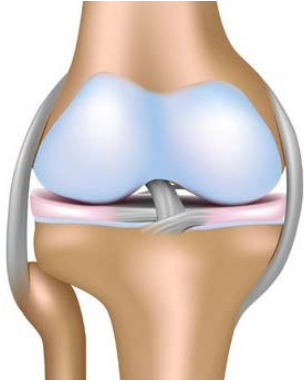


CONDROPATÍA ROTULIANA



La **condropatía** es una lesión degenerativa del cartílago articular de la rótula.

Generalmente se manifiesta con dolor e inflamación de la articulación.

La causa en adultos jóvenes suele ser por motivos de sobrecarga de la rodilla, mientras que en personas mayores se debe a alguna enfermedad degenerativa como la artrosis.

Espera activa

Después de conocer el diagnóstico médico, mientras esperamos el inicio de la rehabilitación, es importante seguir una serie de recomendaciones y ejercicios.

Una **espera activa** nos ayudará a gestionar el dolor, a evitar malos hábitos y a prepararnos para iniciar la rehabilitación en las mejores condiciones posibles.

Recomendaciones previas a la rehabilitación

- Evitar el reposo absoluto
- Evitar permanecer de pie periodos prolongados
- Evitar cargar peso. No levantar objetos pesados
- Evitar subir y bajar escaleras. Utilizar el ascensor o las escaleras mecánicas, cuando sea posible
- Mantener un peso corporal adecuado siguiendo una dieta equilibrada y haciendo ejercicio físico. El sobrepeso afecta negativamente a las articulaciones
- Practicar regularmente ejercicio físico para potenciar las piernas
- Realizar cada día la **tabla de ejercicios de espera activa**
- Al realizar los ejercicios buscar el punto de tensión sin llegar a sentir dolor

Ejercicios de espera activa

 <p>GEN44186</p>	<p>El puente</p> <p>Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas 90° y los pies apoyados en el suelo.</p> <p>Levantar primero la pelvis y después la espalda, hasta que los muslos queden alineados con el tronco. Contraer los glúteos. Mantener la posición unos segundos y bajar lentamente, primero la espalda y por último la pelvis. No levantar la cabeza del suelo.</p> <p>Repeticiones: 5</p>
 <p>GEN89898</p>	<p>Sentadillas en la pared</p> <p>De pie contra una pared y con los pies adelantados.</p> <p>Flexionar un poco las rodillas (+/- 20°), deslizando la espalda hacia abajo contra la pared.</p> <p>Alinear cada rodilla con el segundo dedo del pie correspondiente. Evitar que las rodillas se junten. Mantener la posición 6 segundos y descansar 15 segundos.</p> <p>Repeticiones: 5</p>
 <p>GEN5463</p>	<p>Paso anterior</p> <p>De pie. Dar un paso hacia delante con la pierna en ligera flexión y trasladar el peso del cuerpo sobre el pie. Alinear la rodilla con el segundo dedo del pie. El pie de atrás toca el suelo con la punta de los dedos.</p> <p>Mantener la posición 10 segundos y descansar llevando el peso atrás.</p> <p>Repeticiones: 3. Repetir con la otra pierna</p>
	<p>Eleva la rodilla contra la pared</p> <p>De pie, de lado contra la pared. Deslizar la pierna que está en contacto con la pared elevándola hasta 90° de flexión de cadera.</p> <p>Mantener la posición 6 segundos y volver a la posición inicial.</p> <p>Repeticiones: 5. Repetir con la otra pierna</p>

Para una óptima recuperación es necesario iniciar un proceso de rehabilitación con un profesional y seguir las indicaciones personalizadas en cada caso.