

PROGRAMA DE EJERCICIOS EXCÉNTRICOS PARA LA TENDINOPATIA ROTULIANA

Todos los programas de ejercicios que se han mostrado eficaces incluyen como actividad principal la contracción muscular del cuádriceps mientras se alarga su longitud (contracción excéntrica). Es necesario que los ejercicios se realicen durante varios meses (nunca menos de 3 o 4) y que se interrumpa la actividad deportiva al menos las primeras cuatro semanas.

Se realizan solamente con el miembro inferior sintomático y el movimiento debe hacerse lentamente y con algo de dolor o discomfort (cuando el ejercicio se realiza de forma indolora hay que progresar aumentando la resistencia). Es decir, se acepta realizar los ejercicios con dolor pero este debe ser moderado y no aumentar significativamente con los ejercicios y tras finalizar su ejecución. Se parte desde la posición en bipedestación con el tronco recto y apoyo unipodal con la rodilla en extensión sobre el miembro inferior sintomático. El ejercicio básico consiste simplemente en realizar un movimiento lento de flexión de rodilla. La recomendación sobre el ángulo hasta el que se debe flexionar la rodilla varía de 70° a 90° pero lo importante es alcanzar al menos los 60° que es el ángulo que provoca la mayor sobrecarga a nivel del tendón patelar. Los ejercicios son más eficaces si se realizan con el miembro inferior apoyado en una plataforma de madera con una inclinación de 25°. Para volver a la posición inicial se utiliza la contracción del miembro inferior sano. Si la tendinopatía es bilateral se utilizarán los dos miembros inferiores ayudándose además con ambas manos. Se realizan 3 series de 15 repeticiones 2 veces al día. Los ejercicios se realizan diariamente pero a partir de la sexta semana se considera suficiente continuar practicándolos tres días a la semana.

La progresión del ejercicio se realiza añadiendo peso. Habitualmente se utilizan mochilas que se colocan en la espalda y se van llenando con pesos (en incrementos de cinco kilos).



Programa unipodal



Programa bilateral

Los programas de ejercicios excéntricos bilaterales realizados sobre superficie lisa también parecen eficaces y requieren menos equipamiento por lo que pueden ser una buena alternativa al programa de ejercicio excéntrico con apoyo unipodal sobre plataforma inclinada.