Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva

GUÍA DE REHABILITACIÓN

Dolor patelofemoral

Fuerza de cadera y rodilla, movilidad y actividad gradual

> **Para quién es**
>
> Personas con dolor alrededor o detrás de la rótula que ya fueron valoradas y tienen indicación de tratamiento sin cirugía.

Recupera fuerza de muslo y cadera sin irritar la rodilla. Empieza con cuatro ejercicios; los demás sirven para adaptar o avanzar la rutina.

Tu rutina inicial

Tres días por semana, con un día de descanso entre sesiones: CON01 → CON02 → CON03 → CON04. Reserva 15–20 minutos. Empieza con 1 serie de 10; descansa 60–90 segundos entre series.

El siguiente paso

Después de dos sesiones con buena técnica y sin estar peor al despertar, sube a 2 y luego 3 series de 10–15. CON05 puede sustituir CON04. Al controlar el trabajo de pie, CON07 sustituye CON02. CON06 es un complemento, no otro ejercicio obligatorio.

Los estiramientos CON08–CON12 se usan para la zona que esté rígida, no como una lista obligatoria. Su dosis es de 3 repeticiones de 30 segundos, 3–5 días por semana.

Cómo ajustar la sesión

Sigue la rutina principal de tu etapa y la dosis de cada ficha. Las adaptaciones sustituyen un ejercicio; no se suman como otra rutina.

Aumenta una sola cosa cada vez: repeticiones, recorrido o resistencia. Conserva el movimiento lento y controlado.

Si aparece dolor punzante, hinchazón o pérdida de control, detén ese ejercicio. Si al despertar estás peor que antes de la sesión, vuelve a la última dosis cómoda. Si el cambio persiste, pide revisión.

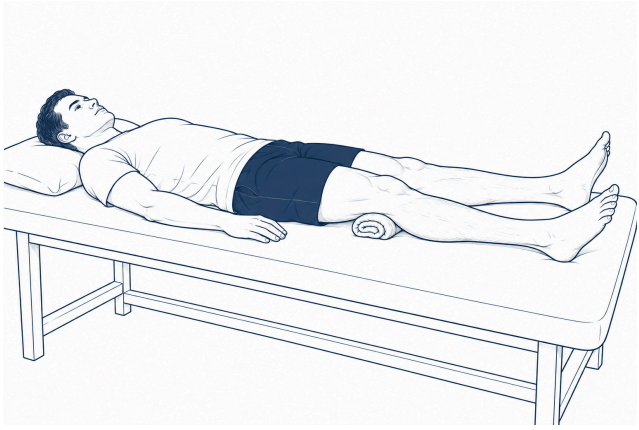
PROGRAMA DE EJERCICIOS

Activación

> **Tu rutina de esta etapa**
>
> Comienza con CON01 → CON02 → CON03 → CON04.

01 Contracción del muslo sin mover la rodilla

Principal



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 repeticiones; progresa a 2 y después 3 series de 10–15. Contrae 10 segundos y relaja 10. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Siéntate o acuéstate con la pierna afectada estirada sobre una superficie firme.

Cómo hacerlo

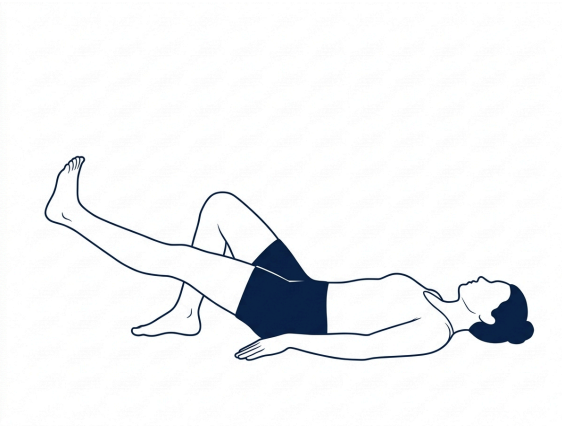
1. Coloca una toalla enrollada bajo el hueco de la rodilla.
2. Presiona la parte posterior de la rodilla contra la toalla, apretando el muslo con fuerza.
3. Mantén 10 segundos y relaja. Repite.

> **Cuida la técnica**
>
> - Aumenta primero el control y las series según la pauta; no añadas una tobillera ni fuerces una contracción máxima.

Referencias: PFP-CPG

02 Elevar la pierna con la rodilla recta

Principal



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 repeticiones; progresa a 2 y después 3 series de 10–15. Mantén 5 segundos arriba y baja despacio. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Acostado boca arriba, flexiona la rodilla de la pierna sana .

Cómo hacerlo

1. Mantén la pierna afectada completamente recta y elévala 30°–45° del suelo.
2. Sostén 5 segundos arriba y baja con control total , sin dejar caer el pie.

> **Cuida la técnica**
>
> - Comienza sin resistencia adicional. Cuando las tres series resulten fáciles y no haya reacción persistente, revisa la técnica antes de aumentar banda, peso o recorrido.

Referencias: PFP-CPG

PROGRAMA DE EJERCICIOS

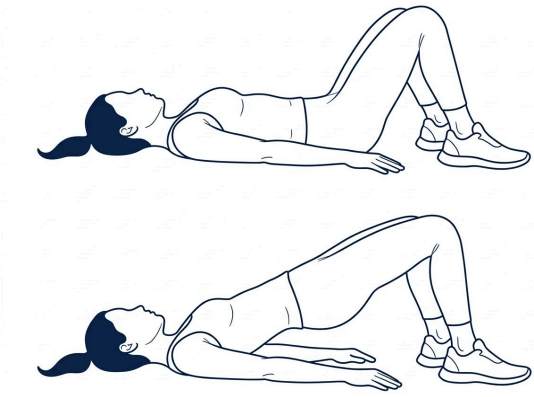
Fuerza de cadera y rodilla

Tu rutina de esta etapa

CON07 sustituye a CON02 al pasar al trabajo de pie; no se añade de golpe todo el bloque.

03 Puente de Glúteo

Principal



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 repeticiones; progresa a 2 y después 3 series de 10–15. Mantén 5 segundos arriba. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Boca arriba, pies al ancho de hombros, rodillas flexionadas.

Cómo hacerlo

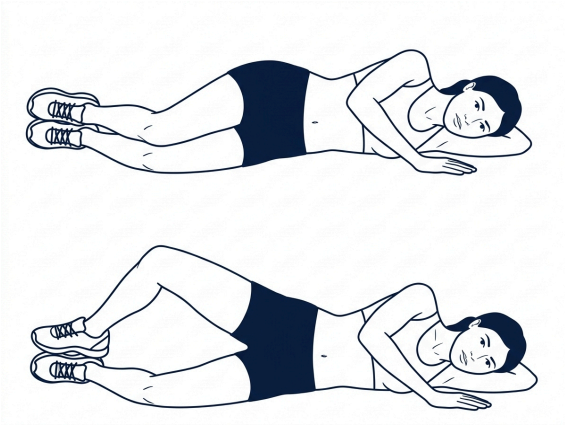
1. Eleva la cadera apretando los glúteos hasta alinear hombros, cadera y rodillas.
2. No arquees la espalda baja: la fuerza nace del glúteo, no de los lumbares.

> **Cuida la técnica**
>
> - Comienza sin resistencia adicional. Cuando las tres series resulten fáciles y no haya reacción persistente, revisa la técnica antes de aumentar banda, peso o recorrido.

Referencias: PFP-CPG

04 Clamshell (Concha)

Principal



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 repeticiones; progresa a 2 y después 3 series de 10–15. Movimiento lento y controlado. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Tumbado de lado, rodillas flexionadas a 90°, pies juntos.

Cómo hacerlo

1. Separa la rodilla superior como abriendo una almeja , sin rotar la pelvis.
2. Siente el trabajo en el lateral de la cadera (Glúteo Medio).

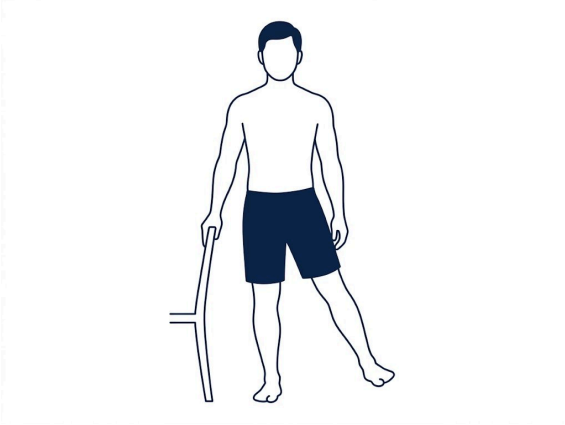
Cuida la técnica

- Comienza sin resistencia adicional. Cuando las tres series resulten fáciles y no haya reacción persistente, revisa la técnica antes de aumentar banda, peso o recorrido.

Referencias: PFP-CPG

05 Abducción de Cadera

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 repeticiones; progresa a 2 y después 3 series de 10–15. Movimiento lento y controlado. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

De pie junto a un apoyo fijo, sujétate con una mano y mantén el tronco erguido.

Cómo hacerlo

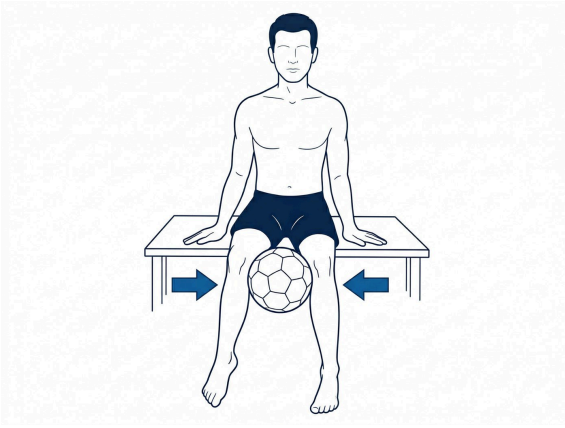
1. Separa la pierna hacia el costado manteniendo la rodilla recta y el pie mirando al frente, sin girarlo para levantar más.
2. Vuelve lentamente al inicio sin inclinar el tronco; gira para trabajar el otro lado.

> **Cuida la técnica**
>
> - Comienza sin resistencia adicional. Cuando las tres series resulten fáciles y no haya reacción persistente, revisa la técnica antes de aumentar banda, peso o recorrido.
> - Sujétate en un apoyo fijo. Mantén el pie mirando al frente y no inclines el tronco para elevar más.

Referencias: PFP-CPG

06 Fortalecimiento de Aductores

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 repeticiones; progresa a 2 y después 3 series de 10–15. Aprieta 5 segundos y relaja 5. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Sentado en el borde de una silla, coloca un balón o almohada entre las rodillas.

Cómo hacerlo

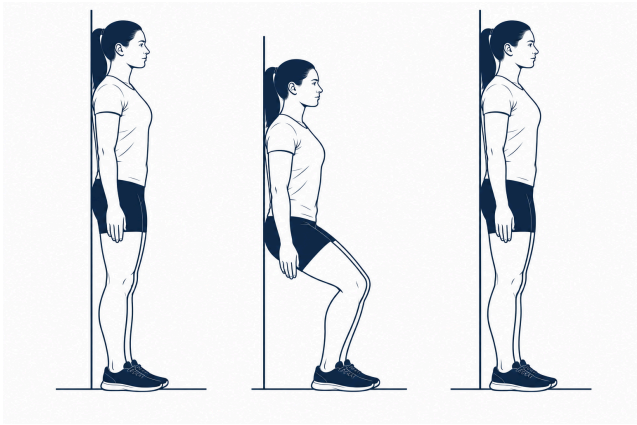
1. Aprieta ambas rodillas contra el balón con fuerza sostenida.
2. Mantén 5 segundos y relaja. Repite.

> **Cuida la técnica**
>
> - Aumenta primero el control y las series según la pauta; no añadas una tobillera ni fuerces una contracción máxima.

Referencias: PFP-CPG

07 Sentadilla corta en Pared

Principal



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 repeticiones; progresa a 2 y después 3 series de 10–15. Empieza manteniendo 5 segundos por repetición. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Espalda apoyada completamente plana contra la pared.

Cómo hacerlo

1. Desliza hacia abajo doblando rodillas. Como arco inicial de esta ficha, usa unos 45°–60° o un recorrido menor si resulta más cómodo; la profundidad se ajusta en revisión.
2. Mantén las rodillas alineadas con el segundo dedo del pie.

> **Cuida la técnica**
>
> - Comienza sin resistencia adicional. Cuando las tres series resulten fáciles y no haya reacción persistente, revisa la técnica antes de aumentar banda, peso o recorrido.

Referencias: PFP-CPG

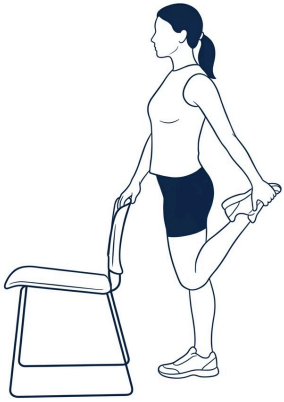
PROGRAMA DE EJERCICIOS

Flexibilidad

> **Tu rutina de esta etapa**
>
> Utiliza el estiramiento de la zona rígida; no es necesario hacer los cinco.

08 Estiramiento de Cuádriceps

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

3 estiramientos de 30 segundos por lado, 3–5 días por semana, solo si quedaron indicados. Descansa 30 segundos entre estiramientos; sin rebotes ni dolor agudo.

Prepárate

De pie, apóyate con una mano en la pared o una silla.

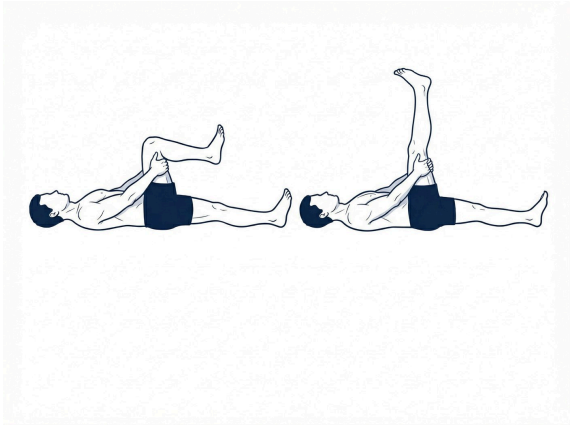
Cómo hacerlo

1. Flexiona la rodilla y sujeta el tobillo por detrás , llevando el talón hacia el glúteo.
2. Tronco recto, empuja la pelvis ligeramente hacia adelante para intensificar.

Referencias: PFP-CPG, AAOS-KNEE

09 Estiramiento de Isquiotibiales

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

3 estiramientos de 30 segundos por lado, 3–5 días por semana, solo si quedaron indicados. Descansa 30 segundos entre estiramientos; sin rebotes ni dolor agudo.

Prepárate

Acostado boca arriba, eleva la pierna y sujétala por detrás del muslo.

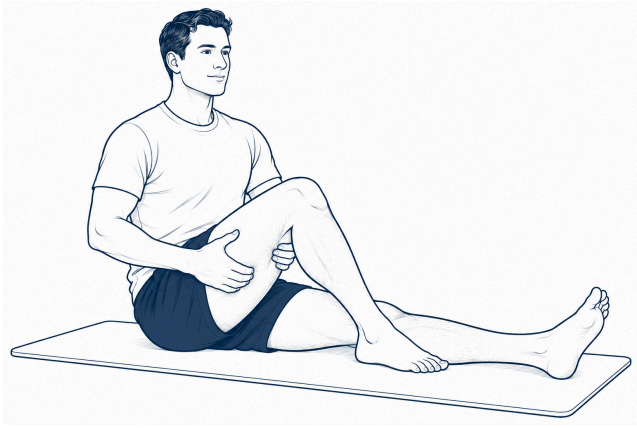
Cómo hacerlo

1. Extiende la rodilla progresivamente hasta sentir un estiramiento suave en la parte posterior.
2. No rebotes. Mantén la posición de forma sostenida.

Referencias: PFP-CPG, AAOS-KNEE

10 Estiramiento lateral de cadera

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

3 estiramientos de 30 segundos por lado, 3–5 días por semana, solo si quedaron indicados. Descansa 30 segundos entre estiramientos; sin rebotes ni dolor agudo.

Prepárate

Siéntate en una superficie firme y cruza cómodamente una pierna sobre la otra, sin forzar la rodilla.

Cómo hacerlo

1. Sostén el muslo por encima de la rodilla con las manos y acércalo suavemente hacia el cuerpo hasta sentir tensión lateral en la cadera.
2. Mantén el tronco cómodo y respira; no empujes la articulación de la rodilla con el codo ni busques un giro forzado.

> **Cuida la técnica**
>
> - Busca tensión suave en la cadera; no presiones la articulación de la rodilla ni fuerces un giro del tronco.

Referencias: PFP-CPG

11 Estiramiento de Pantorrillas

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

3 estiramientos de 30 segundos por lado, 3–5 días por semana, solo si quedaron indicados. Descansa 30 segundos entre estiramientos; sin rebotes ni dolor agudo.

Prepárate

De pie frente a la pared, adelante una pierna con rodilla flexionada.

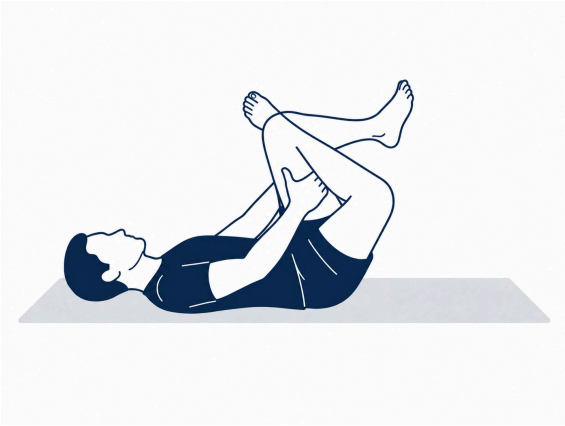
Cómo hacerlo

1. La pierna de atrás se mantiene recta con el talón en el suelo .
2. Empuja la cadera hacia la pared hasta sentir el estiramiento en la pantorrilla.

Referencias: PFP-CPG, AAOS-KNEE

12 Estiramiento de Glúteos y Cadera

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

3 estiramientos de 30 segundos por lado, 3–5 días por semana, solo si quedaron indicados. Descansa 30 segundos entre estiramientos; sin rebotes ni dolor agudo.

Prepárate

Acuéstate boca arriba con ambas rodillas dobladas y los pies apoyados. Coloca un tobillo sobre el muslo contrario, por encima de la rodilla, formando un cuatro.

Cómo hacerlo

1. Pasa las manos por detrás del muslo de la pierna de apoyo y acércalo suavemente al pecho, llevando ambas piernas juntas.
2. Detente al sentir una tensión cómoda en el glúteo de la pierna cruzada; mantén cabeza y espalda apoyadas.
3. Suelta lentamente y cambia de lado. No presiones ni gires la rodilla cruzada.

Referencias: PFP-CPG

TU SEGURIDAD

Cuándo buscar ayuda

> **Atención pronta**
>
> Solicita atención ante bloqueo de la rodilla que impide moverla, incapacidad nueva para apoyar, inflamación rápida importante, o articulación roja y caliente con fiebre. No intentes resolverlo forzando ejercicios.

Revisa el plan

Adelanta tu consulta si pierdes movimiento, tienes episodios repetidos de fallo, los síntomas empeoran durante varios días o no puedes practicar la pauta pese a reducir la carga.

Fuentes del programa

1. APTA. Patellofemoral Pain CPG, 2019
2. IQWiG. Seven exercises to stabilize the knee, 2024
3. AAOS. Knee Conditioning Program
4. NHS. Knee pain

Dr. Mario Balcázar

Cirugía Articular y Medicina Deportiva

WhatsApp · (442) 325 9721

Sitio del Dr. Balcázar · suortopedista.com

Guía exclusiva para pacientes del Dr. Balcázar; no sustituye su valoración presencial.

Edición octubre de 2026