

Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva

GUÍA DE REHABILITACIÓN

Artrosis de rodilla

Movimiento, fuerza y actividades con más confianza

> **Para quién es**
>
> Adultos con artrosis de rodilla valorada, incluida artrosis avanzada, en tratamiento sin cirugía o preparación individual antes de una operación. No es una guía después de prótesis.

El objetivo es moverte y ganar fuerza con una rodilla que puede seguir sensible. La rutina progresa según tu control y la hinchazón, sin obligarte a completar todo el catálogo.

Empieza con tres ejercicios

Tres días no consecutivos: GON04 → GON02 → GON03. Comienza con 1 serie de 10; descansa 60–90 segundos entre series. Usa un apoyo estable para los ejercicios de pie.

Después, cambia la rutina paso a paso

Cuando toleres la rutina sin más dolor o hinchazón al despertar, sustituye GON02 por GON06 y añade GON08 y GON09 de uno en uno. Más adelante, GON11 sustituye GON03.

Llega primero a 15 repeticiones; después pasa a 2 y luego 3 series. Conserva la dosis particular de los ejercicios que indican sostener una posición. Las otras fichas son adaptaciones para objetivos concretos, no tareas adicionales obligatorias.

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

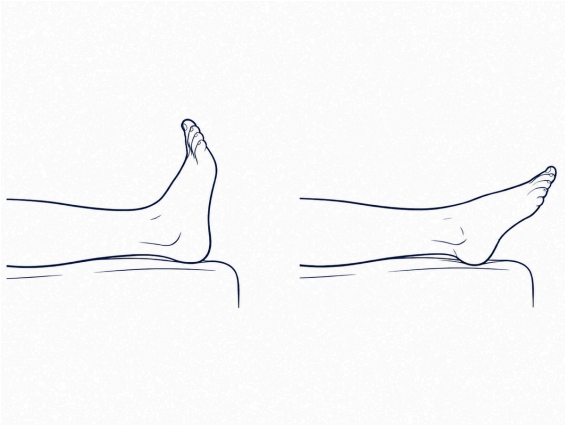
Control del Dolor y Movilidad

Tu rutina de esta etapa

Sigue el orden de la ruta inicial y sus sustituciones. Añade un cambio cada vez; las demás fichas son adaptaciones, no otra sesión completa.

01 Mover los tobillos arriba y abajo

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

1 serie de 15 movimientos, una o dos veces al día como pausa suave. Sin resistencia adicional.

Prepárate

Acostado boca arriba con las piernas extendidas.

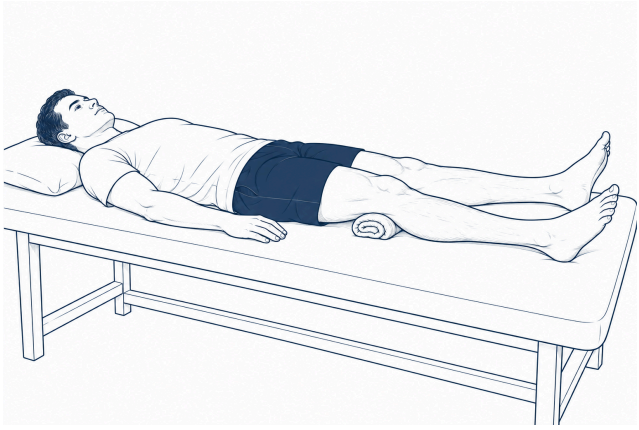
Cómo hacerlo

1. Mueve los tobillos hacia arriba y abajo como si pisara un acelerador.
2. Mantén un ritmo constante y controlado.

Referencias: NHS-OA

02 Contracción del muslo sin mover la rodilla

Principal



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 15. Mantén 10 segundos. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Acostado con pierna estirada, toalla enrollada bajo la rodilla.

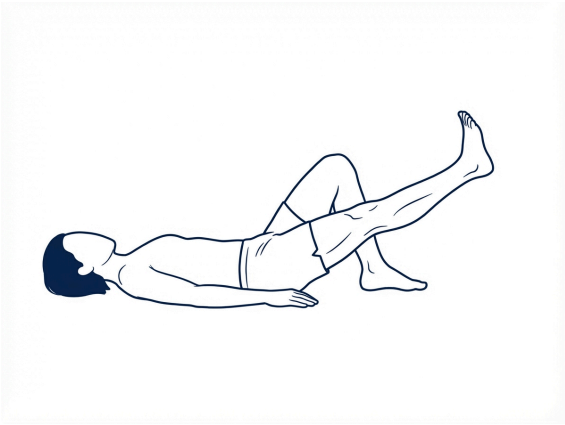
Cómo hacerlo

1. Presiona la rodilla contra la toalla contrayendo el muslo.
2. Mantén 10 segundos y relaja.

Referencias: NHS-OA

03 Elevar la pierna con la rodilla recta

Principal



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 15. Mantén 5 segundos. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Acuéstate boca arriba sobre una superficie firme. Dobla la rodilla de apoyo y deja el pie en el suelo; mantén recta la pierna que va a elevar. Contrae primero el cuádriceps de esa pierna.

Cómo hacerlo

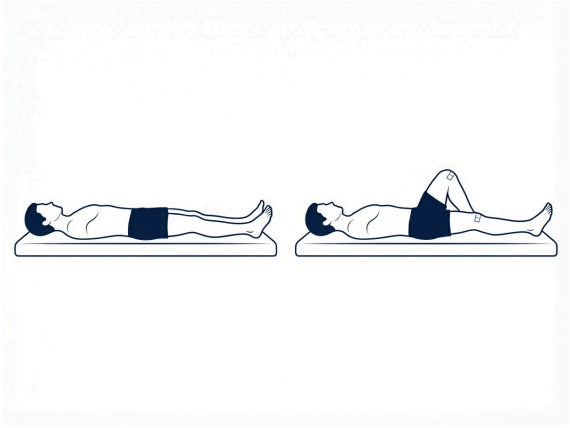
1. Eleva la pierna 15-20 cm del suelo con rodilla extendida.
2. Mantén 5 segundos y baja lentamente.

> **Cuida la técnica**
>
> - Sin peso añadido al inicio. Añade una tobillera ligera solo después de revisar que la fuerza y la técnica permiten progresar; no hay un peso fijo para todas las personas.

Referencias: NHS-OA

04 Deslizamiento de Talón

Principal



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 15. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Acostado boca arriba, desliza el talón hacia el glúteo flexionando la rodilla.

Cómo hacerlo

1. Llega hasta donde sea cómodo (sin forzar).
2. Regresa lentamente a la posición inicial.

Referencias: NHS-OA

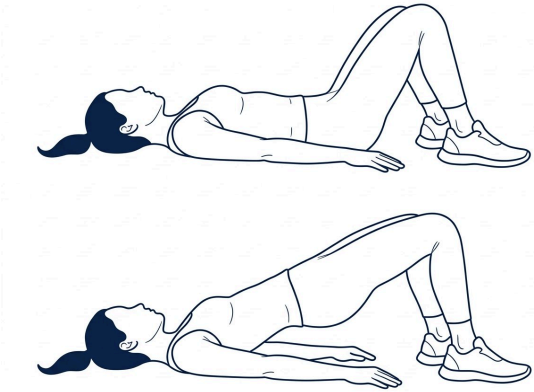
PROGRAMA DE EJERCICIOS

Fortalecimiento Progresivo

> ### Tu rutina de esta etapa
>
> Sigue el orden de la ruta inicial y sus sustituciones. Añade un cambio cada vez; las demás fichas son adaptaciones, no otra sesión completa.

05 Puente de Glúteo

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 15. Mantén 5 segundos. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Acostado boca arriba, rodillas dobladas ~90°, pies apoyados.

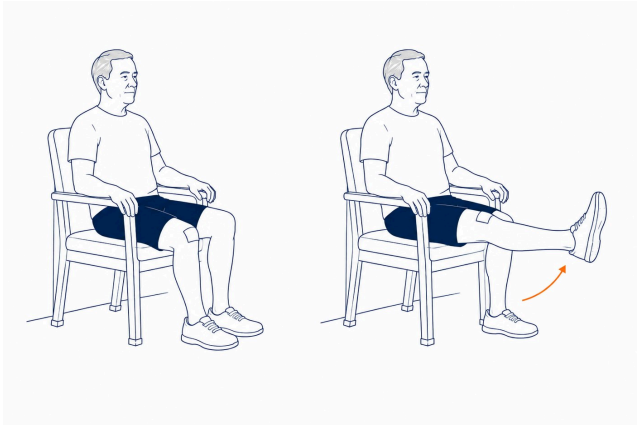
Cómo hacerlo

1. Eleva la cadera apretando glúteos.
2. Mantén 5 segundos arriba y baja controladamente.

Referencias: NHS-OA

06 Extensión de Rodilla Sentado

Principal



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 15. Mantén 5 segundos. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Sentado en silla, espalda recta.

Cómo hacerlo

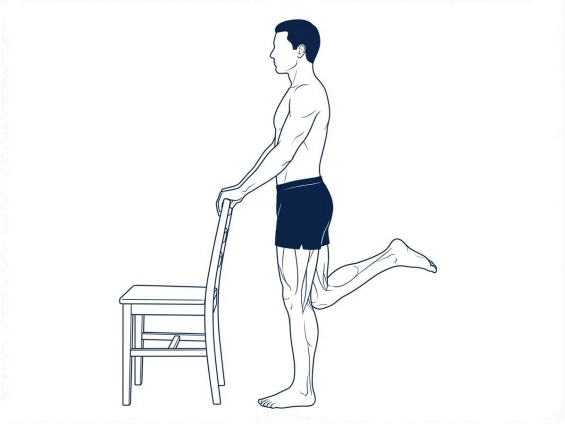
1. Extiende la rodilla hasta donde sea cómodo.
2. Mantén 5 segundos y baja lentamente.
3. Puedes agregar peso en tobillera (0.5-1 kg) al progresar.

> **Cuida la técnica**
>
> - Sin peso añadido al inicio. Añade una tobillera ligera solo después de revisar que la fuerza y la técnica permiten progresar; no hay un peso fijo para todas las personas.

Referencias: NHS-OA

07 Curl de Isquiotibiales de Pie

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 15. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

De pie, apoyado en respaldo de silla.

Cómo hacerlo

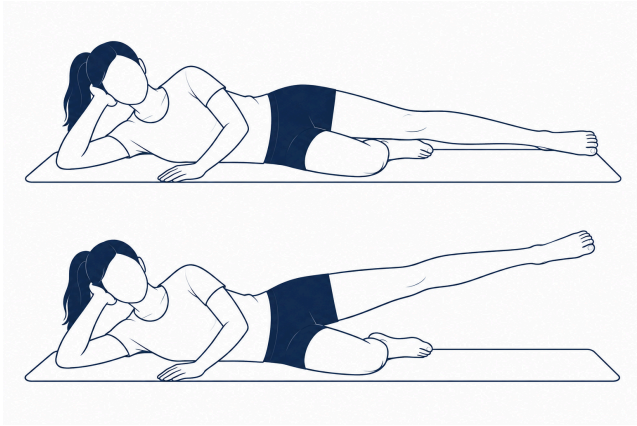
1. Flexiona la rodilla llevando el talón hacia el glúteo.
2. Baja controladamente. No balancee el cuerpo.

> **Cuida la técnica**
>
> - Sin peso añadido al inicio. Añade una tobillera ligera solo después de revisar que la fuerza y la técnica permiten progresar; no hay un peso fijo para todas las personas.

Referencias: NHS-OA

08 Fortalecimiento de Abductores

Principal



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 15. Mantén 5 segundos. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Acostado de lado, pierna afectada arriba.

Cómo hacerlo

1. Eleva la pierna 30-40 cm manteniendo rodilla extendida.
2. Mantén 5 segundos y baja lentamente.

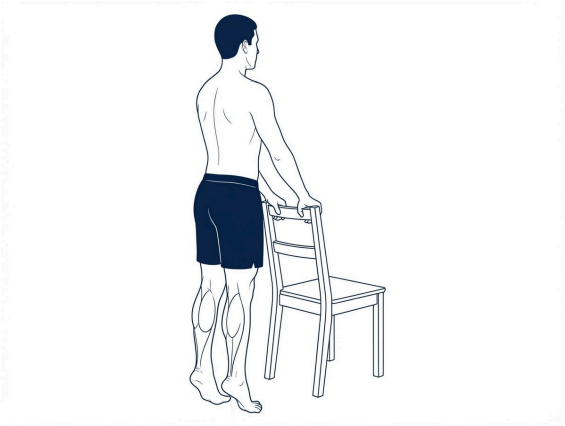
Cuida la técnica

- Sin peso añadido al inicio. Añade una tobillera ligera solo después de revisar que la fuerza y la técnica permiten progresar; no hay un peso fijo para todas las personas.

Referencias: NHS-OA

09 Elevación de Talones

Principal



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 15. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

De pie, apoyado ligeramente en silla o pared.

Cómo hacerlo

1. Eleva ambos talones poniéndose de puntas.
2. Mantén 2 segundos arriba y baja lentamente.

Referencias: NHS-OA

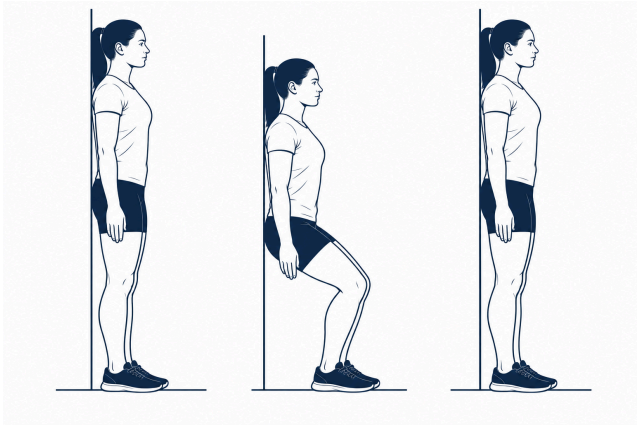
PROGRAMA DE EJERCICIOS

Funcionalidad y Equilibrio

> ### Tu rutina de esta etapa
>
> Sigue el orden de la ruta inicial y sus sustituciones. Añade un cambio cada vez; las demás fichas son adaptaciones, no otra sesión completa.

10 Sentadilla Parcial en Pared

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 15. Mantén 5 segundos. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Espalda contra la pared, pies separados ancho de hombros.

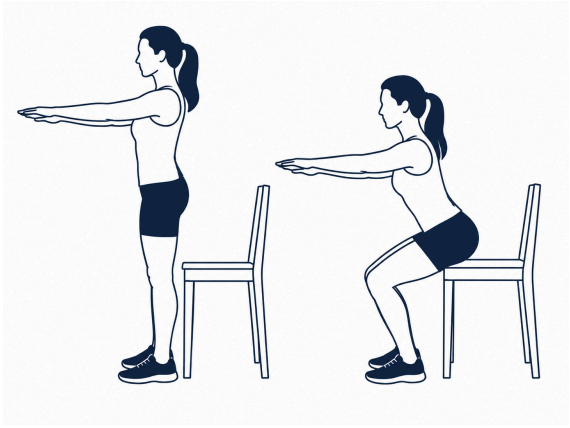
Cómo hacerlo

1. Deslízate hacia abajo hasta 30-45° de flexión (NO sentadilla profunda).
2. Mantén 5 segundos y sube despacio.

Referencias: NHS-OA

11 Sentadilla a Silla

Principal



Ajusta la altura del asiento para conservar el recorrido de tu etapa; asegura la silla contra una pared.

TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 15. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

De espaldas a una silla, pies separados.

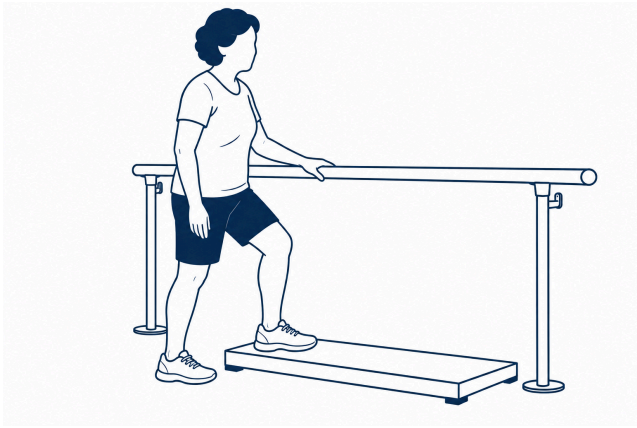
Cómo hacerlo

1. Desciende controladamente como si fuera a sentarse.
2. Apenas toques el asiento, levántate usando cuádriceps y glúteos.
3. Brazos al frente para balance.

Referencias: NHS-OA

12 Subir Escalón (Step-Up)

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Inicio: 1 serie de 10 por lado cuando corresponda; progresa hasta 3 series de 15. Lunes, miércoles y viernes, o tres días no consecutivos. Descansa 60–90 segundos entre series y ejercicios.

Prepárate

Frente a un escalón bajo (10-15 cm).

Cómo hacerlo

1. Sube con la pierna afectada, controlando el movimiento.
2. Baja lentamente con la pierna contraria.

Referencias: NHS-OA

13 Equilibrio en una pierna

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

2–3 intentos de 20–30 segundos por pierna, tres días no consecutivos, solo después de comprobar seguridad; descansa 30–60 segundos entre intentos.

Prepárate

De pie cerca de pared o silla para seguridad.

Cómo hacerlo

1. Levanta una pierna y mantén equilibrio.
2. Mantén los ojos abiertos y un apoyo fijo al alcance.

> **Cuida la técnica**
>
> - Mantén los ojos abiertos y un apoyo fijo al alcance; el trabajo sin apoyo requiere comprobar tu seguridad. No practiques con ojos cerrados por tu cuenta.

Referencias: NHS-OA

14 Bicicleta Estática

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Comienza con 5 minutos a resistencia mínima, una vez al día en 3–5 días por semana. Si durante una semana no hay mayor dolor o inflamación, añade unos minutos hasta 15–20; revisa antes de aumentar resistencia.

Prepárate

Ajuste el asiento alto para minimizar flexión de rodilla.

Cómo hacerlo

1. Usa resistencia baja.
2. Pedalea de forma suave y constante.

Referencias: NHS-OA

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Flexibilidad, si está indicada

Selecciona los estiramientos que necesites; no es obligatorio hacer los tres. Empieza con uno o dos sostenimientos de 10 segundos si están sensibles y aumenta hasta 30–60 segundos en total.

Tu rutina de esta etapa

Sigue el orden de la ruta inicial y sus sustituciones. Añade un cambio cada vez; las demás fichas son adaptaciones, no otra sesión completa.

15 Estiramiento de isquiotibiales

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Una o dos repeticiones de 10 segundos al inicio; progresa a dos de 30 segundos, una vez al día, 3–5 días por semana. Descansa 30 segundos entre sostenimientos.

Prepárate

Siéntate en un apoyo firme y coloca la pierna a estirar extendida sobre una superficie estable.

Cómo hacerlo

1. Inclina el tronco desde las caderas manteniendo la espalda cómoda.
2. Busca tensión suave detrás del muslo; vuelve despacio sin rebotes.

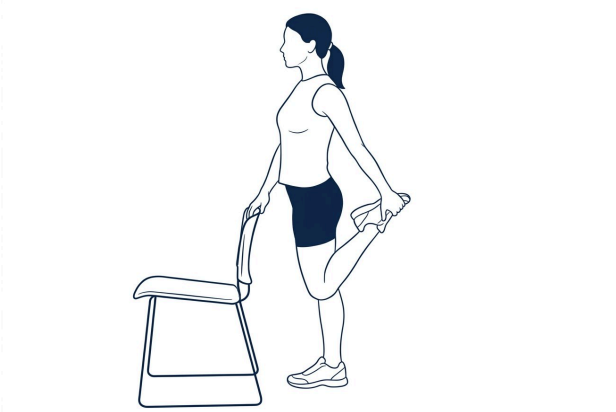
Cuida la técnica

- Sin rebotes, sin dolor agudo y con una posición que puedas mantener con seguridad.

Referencias: NHS-OA

16 Estiramiento de cuádriceps

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Una o dos repeticiones de 10 segundos al inicio; progresa a dos de 30 segundos, una vez al día, 3–5 días por semana. Descansa 30 segundos entre sostenimientos.

Prepárate

De pie junto a un apoyo fijo, flexiona la rodilla y sujeta el tobillo por detrás si puedes alcanzarlo con seguridad.

Cómo hacerlo

1. Acerca suavemente el talón sin arquear la espalda ni forzar la rodilla.
2. Si no alcanzas el pie o pierdes equilibrio, utiliza una toalla solo si aprendiste la técnica; también puede elegirse una variante de lado.

> **Cuida la técnica**
>
> - Sin rebotes, sin dolor agudo y con una posición que puedas mantener con seguridad.

Referencias: NHS-OA

17 Estiramiento de pantorrilla

Adaptación o siguiente paso



TU DOSIS

Una o dos repeticiones de 10 segundos al inicio; progresa a dos de 30 segundos, una vez al día, 3–5 días por semana. Descansa 30 segundos entre sostenimientos.

Prepárate

Frente a una pared, adelanta un pie y coloca el otro atrás, con el talón en el suelo.

Cómo hacerlo

1. Dobla la rodilla delantera y acerca el cuerpo a la pared, conservando la rodilla trasera recta.
2. Siente tensión suave en la pantorrilla; vuelve despacio.

Cuida la técnica

- Sin rebotes, sin dolor agudo y con una posición que puedas mantener con seguridad.

Referencias: NHS-OA

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. NHS Fife. Knee osteoarthritis management and rehabilitation, 2024
2. NICE NG226. Osteoarthritis in over 16s, 2022
3. 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