

Programa Rodilla Ágil

Test de movilidad + rutina de 7 días en casa. Un programa corto, de 10 a 15 minutos por día, para empezar a mover y fortalecer tus rodillas con ejercicios simples y sin equipos.

Importante: este programa es de ejercicio general y educativo. No diagnostica ni trata lesiones y no reemplaza el consejo de tu médico o fisioterapeuta. **Detente si algo duele.** Consulta antes de empezar si tienes hinchazón, un golpe o trauma reciente, o una cirugía reciente en la rodilla, dolor intenso, bloqueo o inestabilidad.

Cómo usar este programa

- Dedica **10 a 15 minutos al día** durante 7 días. Elige un horario fijo para que se vuelva hábito.
- Haz primero el **Test de movilidad** (archivo aparte) y anota tus resultados: será tu punto de comparación.
- Imprime o usa la hoja de registro si la compraste: anotar la molestia de 0 a 10 cada día te ayuda a ajustar la carga.
- Tienes ejercicios con su dosis y una pista de qué cuidar. No hay videos: todo está explicado paso a paso.

Reglas de oro

1. Usa la escala de molestia de 0 a 10. Durante y después del ejercicio, la molestia debe quedarse en **3 o menos** y volver a la normalidad en menos de 24 horas.
2. Si aparece dolor agudo, hinchazón nueva, sensación de bloqueo o que la rodilla "se va", **detente** y consulta con un profesional de la salud.
3. Movimientos lentos y controlados. La calidad vale más que la cantidad.
4. Calzado cómodo, superficie estable y una silla o pared cerca para apoyarte.

Materiales

- Una silla firme sin ruedas
- Una pared o mesa estable para apoyarte
- Una toalla (puede ser enrollada)
- Un escalón bajo de 10 a 15 cm (solo para el Día 6 en adelante en las opciones avanzadas)
- Opcional: una banda elástica suave

Semáforo de la molestia

Señal	Qué significa	Qué hago
Verde: molestia 0-3, vuelve a lo normal al día siguiente	La carga es adecuada	Sigo con el plan
Amarillo: molestia 4-5 o rigidez que dura más de 24 h	La carga fue alta para hoy	Repito el nivel anterior o descanso un día
Rojo: dolor agudo, hinchazón, bloqueo o inestabilidad	Señal de alarma	Paro y consulto con un médico o fisioterapeuta

Tu semana, día por día

Día 1 · Punto de partida

Haz el Test de movilidad (hoja aparte) y anota tus resultados. Después, movilidad suave.

Ejercicio	Dosis	Ojo con
Deslizamiento de talón	10 repeticiones lentas por pierna	Llega solo hasta donde la molestia sea 3/10 o menos.
Extensión con toalla bajo el talón	1 minuto por pierna	Sin rebotes ni presión con las manos.
Estirar y doblar sentado	12 repeticiones por pierna	Movimiento fluido, sin trabas.

Deslizamiento de talón

Acostado boca arriba, piernas estiradas. Desliza el talón hacia el glúteo doblando la rodilla hasta sentir una tensión cómoda. Mantén 2 segundos y vuelve a estirar.

Dosis: 10 repeticiones lentas por pierna. **Ojo:** Llega solo hasta donde la molestia sea 3/10 o menos.

Extensión con toalla bajo el talón

Sentado o acostado, apoya el talón sobre una toalla enrollada con la pierna estirada. Relaja el muslo y deja que la rodilla se acerque al piso por su propio peso.

Dosis: 1 minuto por pierna. **Ojo:** Sin rebotes ni presión con las manos.

Estirar y doblar sentado

Sentado en una silla firme, estira lentamente una rodilla hasta alinear la pierna, mantén 2 segundos y baja con control.

Dosis: 12 repeticiones por pierna. **Ojo:** Movimiento fluido, sin trabas.

Tiempo estimado: 10-15 minutos. Termina anotando cómo quedó tu molestia de 0 a 10.

Día 2 · Movilidad y primer contacto con el muslo

Movilidad suave y activación del cuádriceps.

Ejercicio	Dosis	Ojo con
Deslizamiento de talón	10 repeticiones lentas por pierna	Llega solo hasta donde la molestia sea 3/10 o menos.
Extensión con toalla bajo el talón	1 minuto por pierna	Sin rebotes ni presión con las manos.
Contracción de cuádriceps	10 repeticiones por pierna	Respira; no aguantes el aire.
Elevación de pierna estirada	2 series de 8 por pierna	Si la pierna se dobla, reduce la altura.

Deslizamiento de talón

Acostado boca arriba, piernas estiradas. Desliza el talón hacia el glúteo doblando la rodilla hasta sentir una tensión cómoda. Mantén 2 segundos y vuelve a estirar.

Dosis: 10 repeticiones lentas por pierna. **Ojo:** Llega solo hasta donde la molestia sea 3/10 o menos.

Extensión con toalla bajo el talón

Sentado o acostado, apoya el talón sobre una toalla enrollada con la pierna estirada. Relaja el muslo y deja que la rodilla se acerque al piso por su propio peso.

Dosis: 1 minuto por pierna. **Ojo:** Sin rebotes ni presión con las manos.

Contracción de cuádriceps

Sentado con la pierna estirada, aprieta el muslo como si empujaras la rodilla hacia el piso. Mantén 5 segundos y suelta.

Dosis: 10 repeticiones por pierna. **Ojo:** Respira; no aguantes el aire.

Elevación de pierna estirada

Acostado, una rodilla doblada y la otra estirada. Aprieta el muslo de la pierna estirada y súbela hasta la altura de la otra rodilla. Baja lento.

Dosis: 2 series de 8 por pierna. **Ojo:** Si la pierna se dobla, reduce la altura.

Tiempo estimado: 10-15 minutos. Termina anotando cómo quedó tu molestia de 0 a 10.

Día 3 · Despertar los glúteos

Los glúteos ayudan a que la rodilla no cargue sola con el trabajo.

Ejercicio	Dosis	Ojo con
Puente de glúteos	2 series de 10	No arquees la espalda baja.
Almeja	2 series de 10 por lado	La pelvis no rota hacia atrás.
Estiramiento suave de isquiotibiales	2 x 30 segundos por pierna	Tensión suave; no debe doler la rodilla.
Estiramiento de gemelo en la pared	2 x 30 segundos por pierna	El talón de atrás no se despeg.

Puente de glúteos

Acostado, rodillas dobladas y pies apoyados. Aprieta los glúteos y sube la cadera hasta formar una línea hombros-cadera-rodillas. Baja con control.

Dosis: 2 series de 10. **Ojo:** No arquees la espalda baja.

Almeja

Acostado de lado, rodillas dobladas y pies juntos. Abre la rodilla de arriba sin mover la pelvis y vuelve.

Dosis: 2 series de 10 por lado. **Ojo:** La pelvis no rota hacia atrás.

Estiramiento suave de isquiotibiales

Acostado, pasa una toalla por la planta del pie y sube la pierna casi estirada hasta notar tensión en la parte de atrás del muslo.

Dosis: 2 x 30 segundos por pierna. **Ojo:** Tensión suave; no debe doler la rodilla.

Estiramiento de gemelo en la pared

De pie frente a una pared, una pierna atrás con el talón apoyado y la rodilla estirada. Inclina el cuerpo hacia la pared.

Dosis: 2 x 30 segundos por pierna. **Ojo:** El talón de atrás no se despeg.

Tiempo estimado: 10-15 minutos. Termina anotando cómo quedó tu molestia de 0 a 10.

Día 4 · Descanso activo

Camina a un ritmo cómodo 10-15 minutos y repite solo la movilidad del Día 1.

Ejercicio	Dosis	Ojo con
Deslizamiento de talón	10 repeticiones lentas por pierna	Llega solo hasta donde la molestia sea 3/10 o menos.

Ejercicio	Dosis	Ojo con
Extensión con toalla bajo el talón	1 minuto por pierna	Sin rebotes ni presión con las manos.

Deslizamiento de talón

Acostado boca arriba, piernas estiradas. Desliza el talón hacia el glúteo doblando la rodilla hasta sentir una tensión cómoda. Mantén 2 segundos y vuelve a estirar.

Dosis: 10 repeticiones lentas por pierna. **Ojo:** Llega solo hasta donde la molestia sea 3/10 o menos.

Extensión con toalla bajo el talón

Sentado o acostado, apoya el talón sobre una toalla enrollada con la pierna estirada. Relaja el muslo y deja que la rodilla se acerque al piso por su propio peso.

Dosis: 1 minuto por pierna. **Ojo:** Sin rebotes ni presión con las manos.

Tiempo estimado: 10-15 minutos. Termina anotando cómo quedó tu molestia de 0 a 10.

Día 5 · Fuerza básica

Primeros movimientos de fuerza con apoyo.

Ejercicio	Dosis	Ojo con
Sentarse y pararse de una silla	2 series de 8	Las rodillas siguen la dirección de los pies.
Mini sentadilla apoyada	2 series de 8	Rango corto; el peso cae sobre los talones.
Elevación de talones	2 series de 10	Sube y baja en 2 segundos cada tramo.
Puente de glúteos	2 series de 10	No arquees la espalda baja.

Sentarse y pararse de una silla

Siéntate en el borde de una silla firme, pies al ancho de la cadera. Párate sin impulso y vuelve a sentarte con control.

Dosis: 2 series de 8. **Ojo:** Las rodillas siguen la dirección de los pies.

Mini sentadilla apoyada

De pie con las manos en una mesa estable. Baja como si fueras a sentarte, solo hasta un cuarto o medio recorrido, y sube.

Dosis: 2 series de 8. **Ojo:** Rango corto; el peso cae sobre los talones.

Elevación de talones

De pie, con una mano apoyada en la pared o una silla. Sube sobre las puntas de los pies y baja lento.

Dosis: 2 series de 10. **Ojo:** Sube y baja en 2 segundos cada tramo.

Puente de glúteos

Acostado, rodillas dobladas y pies apoyados. Aprieta los glúteos y sube la cadera hasta formar una línea hombros-cadera-rodillas. Baja con control.

Dosis: 2 series de 10. **Ojo:** No arquees la espalda baja.

Tiempo estimado: 10-15 minutos. Termina anotando cómo quedó tu molestia de 0 a 10.

Día 6 · Equilibrio y control

Control de la rodilla en apoyo y al caminar.

Ejercicio	Dosis	Ojo con
Equilibrio en un pie	3 x 20 segundos por pierna	Mano a pocos centímetros de la pared o una silla firme; no cierres los ojos.
Caminar talón-punta	2 recorridos de 10 pasos	Mirada al frente, con una pared al alcance de la mano.
Paso lateral	2 recorridos por lado	Con banda elástica suave solo si te resulta fácil.
Elevación lateral de pierna	2 series de 10 por lado	Sin balancear el torso.

Equilibrio en un pie

Cerca de una pared, apóyate en un pie con la rodilla levemente flexionada. Mantén el equilibrio.

Dosis: 3 x 20 segundos por pierna. **Ojo:** Mano a pocos centímetros de la pared o una silla firme; no cierres los ojos.

Caminar talón-punta

Camina en línea recta colocando el talón de un pie justo delante de la punta del otro.

Dosis: 2 recorridos de 10 pasos. **Ojo:** Mirada al frente, con una pared al alcance de la mano.

Paso lateral

Con las rodillas apenas flexionadas, da pasos laterales de unos 10 pasos hacia un lado y 10 hacia el otro.

Dosis: 2 recorridos por lado. **Ojo:** Con banda elástica suave solo si te resulta fácil.

Elevación lateral de pierna

Acostado de lado con la pierna de abajo doblada, sube la de arriba estirada hacia el costado y baja lento.

Dosis: 2 series de 10 por lado. **Ojo:** Sin balancear el torso.

Tiempo estimado: 10-15 minutos. Termina anotando cómo quedó tu molestia de 0 a 10.

Día 7 · Repetir el test y decidir el siguiente paso

Repite el Test de movilidad, compara con el Día 1 y elige cómo seguir.

Ejercicio	Dosis	Ojo con
Deslizamiento de talón	10 repeticiones lentas por pierna	Llega solo hasta donde la molestia sea 3/10 o menos.
Extensión con toalla bajo el talón	1 minuto por pierna	Sin rebotes ni presión con las manos.
Sentarse y pararse de una silla	2 series de 8	Las rodillas siguen la dirección de los pies.

Deslizamiento de talón

Acostado boca arriba, piernas estiradas. Desliza el talón hacia el glúteo doblando la rodilla hasta sentir una tensión cómoda. Mantén 2 segundos y vuelve a estirar.

Dosis: 10 repeticiones lentas por pierna. **Ojo:** Llega solo hasta donde la molestia sea 3/10 o menos.

Extensión con toalla bajo el talón

Sentado o acostado, apoya el talón sobre una toalla enrollada con la pierna estirada. Relaja el muslo y deja que la rodilla se acerque al piso por su propio peso.

Dosis: 1 minuto por pierna. **Ojo:** Sin rebotes ni presión con las manos.

Sentarse y pararse de una silla

Siéntate en el borde de una silla firme, pies al ancho de la cadera. Párate sin impulso y vuelve a sentarte con control.

Dosis: 2 series de 8. **Ojo:** Las rodillas siguen la dirección de los pies.

Tiempo estimado: 10-15 minutos. Termina anotando cómo quedó tu molestia de 0 a 10.

Después del Día 7

Compara tu test del Día 7 con el del Día 1. Si tu rodilla se siente más suelta y toleras bien la carga, puedes pasar a una progresión (fortalecimiento y activación) con más series. Si la molestia no mejora o empeora, o aparece alguna señal roja del semáforo, consulta con un profesional antes de avanzar.

Preguntas frecuentes

¿Cuánto tarda en notarse? Cada persona es distinta; el programa te da un punto de partida y un método para observar tu propia evolución, no una promesa de resultado.

¿Puedo hacerlo si tengo dolor? Si el dolor es leve y estable puedes probar con la regla de 0-3. Si es intenso, reciente o viene de una lesión, consulta primero.

¿Necesito equipos? No. Una silla, una toalla y una pared son suficientes.

Programa educativo de ejercicio general. No diagnostica, no trata ni cura lesiones o enfermedades y no reemplaza la consulta con un médico o un fisioterapeuta. Si tienes dolor intenso, hinchazón, bloqueo, inestabilidad o una lesión reciente, consulta antes de empezar. Los resultados varían de una persona a otra.