

Test de movilidad de rodilla

Seis pruebas de 5 minutos para conocer tu punto de partida en casa. **No es un diagnóstico:** sirve para compararte contigo mismo el Día 1 y el Día 7.

Hazlo con calzado cómodo, cerca de una pared. Si alguna prueba te produce dolor agudo, detente, anótalo y no la repitas.

Prueba	Cómo se hace	Día 1	Día 7
1. Flexión acostado	Acostado, desliza el talón hacia el glúteo. Anota si llegas a tensión cómoda: nada / mitad / casi todo.		
2. Extensión	Sentado con el talón sobre una toalla: ¿la pierna llega a quedar casi recta? Sí / casi / no.		
3. Sentarse y pararse 5 veces	Mide cuántos segundos tardas en 5 repeticiones sin usar las manos.		
4. Equilibrio en un pie	Segundos que sostienes (máximo 30) con cada pierna, con una pared o silla firme al alcance de la mano.		
5. Escalones	Sube y baja 4 escalones: molestia de 0 a 10 (0 = ninguna).		
6. Rigidez matinal	Al levantarte: cuántos minutos tardas en sentir la rodilla "suelta".		

Cómo leer tu hoja

- Lo importante es la **diferencia entre el Día 1 y el Día 7**, no el valor absoluto.
- Si una pierna es claramente distinta a la otra, anótalo y menciónalo a un profesional.
- Un resultado alto o bajo no es un diagnóstico.

Observaciones

Notas del Día 1	Notas del Día 7

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.