

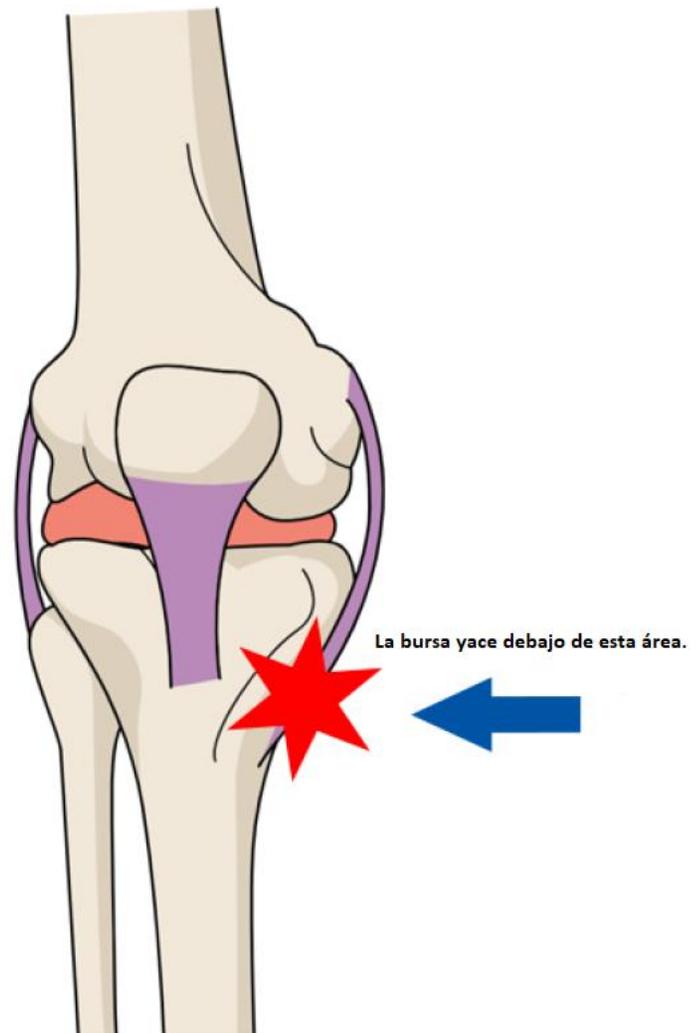


## Acerca de la bursitis de pes anserine

Si tiene osteoartritis o se ha sometido a un reemplazo de rodilla, puede experimentar dolor en la parte superior y en la parte interna de la tibia, incluso varios años después de la cirugía. Esto puede deberse a una condición llamada **bursitis de pes anserine** - una condición común que puede ser consecuencia de la inestabilidad muscular alrededor de la rodilla, los músculos tensos, la obesidad o las lágrimas meniscales.

El cuerpo tiene muchas bursas. Una bursa es un saco relleno de líquido que hace que los tendones se deslicen suavemente a lo largo de los puntos óseos. En la rodilla, la bursa pes anserine permite que tres tendones (sartorius, gracilis y semitendinosus) se deslicen sobre el hueso en esta zona a medida que se unen a la tibia. Cuando se irrita esta zona, la bursa puede inflamarse, hincharse y doler.

Si está experimentando este tipo de dolor, le aconsejamos que converse estos síntomas con su cirujano ortopédico. Puede obtenerse una placa de rayos x de su rodilla para descartar otros problemas, tales como una fractura, problemas relacionados con el implante de rodilla u otras posibles condiciones.



## Tratamiento

La buena noticia es que normalmente todo lo que se necesita es un tratamiento conservador. La bursitis pes normalmente es el resultado de la inflamación, por lo tanto, las opciones efectivas de tratamiento incluyen el reposo, el hielo, los antiinflamatorios y los ejercicios físicos.

- ✓ **REPOSO** - Evite actividades de alto impacto y caminatas prolongadas (especialmente sobre superficies desniveladas)
- ✓ **HIELO** - Colóquese hielo durante 15-20 minutos en la zona afectada cada 6-8 horas.
- ✓ **ANTIINFLAMATORIOS** - Los fármacos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID, por sus siglas en inglés) pueden ayudar a disminuir el dolor y la inflamación. Los medicamentos sin prescripción incluyen ibuprofeno, naproxeno y meloxicam. También puede probar cremas y geles tópicos tales como diclofenac, salicilato de trolamina o capsaicina.
- ✓ **INYECCIONES** - Puede ser candidato para inyecciones de esteroides en la bursa y obtener alivio temporal.
- ✓ **TERAPIA FÍSICA** - Se recomienda un programa de ejercicios. Presentamos una rutina general de ejercicios en esta guía.

## Prevención

Se sabe que “una onza de prevención hace mucho”. Para prevenir potencialmente la bursitis pes anserine, es importante mantener un buen equilibrio muscular alrededor de la rodilla. Adicionalmente, se aconseja un calentamiento antes del ejercicio para estirar los músculos frontales, posteriores e internos del muslo y la rodilla. Siempre es importante después de la cirugía o un período de relativa inactividad, aumentar *lentamente* su nivel de ejercicio con el tiempo. Esto ayuda a prevenir la bursitis y otras condiciones que pueden ocurrir cuando se regresa demasiado rápido a la actividad física. Recuerde, “¡despacio y seguro se gana la carrera!”

La Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla (AAHKS) ha resumido un programa de ejercicios para que los haga en el hogar como opción de tratamiento para su bursitis de pes anserine. Estos ejercicios se enfocan en el estiramiento, la tonificación y la resistencia.

Si no experimenta el alivio de los síntomas después de tres meses con la siguiente rutina, recomendamos una visita de seguimiento con su médico. En definitiva, usted y su médico deben encontrar la rutina que sea más adecuada para su recuperación. Su médico puede recomendar modificaciones a esta rutina. **Si experimenta alguna molestia anormal o empieza a sentirse enfermo durante cualquier ejercicio, le aconsejamos detener el ejercicio y comunicarse con su cirujano lo antes posible.**

### DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

**UTILICE ESTOS EJERCICIOS COMO UNA GUÍA YA QUE USTED Y SU CIRUJANO SON LOS QUE TIENEN QUE DECIDIR LA TERAPIA CORRECTA PARA SU TRATAMIENTO. SI EXPERIMENTA ALGUNA MOLESTIA ANORMAL, MAREO O SENSACIÓN DE DESMAYO, DETENGA LOS EJERCICIOS Y PÓNGASE EN CONTACTO CON SU MÉDICO LO ANTES POSIBLE.**



El estiramiento ayuda a prevenir lesiones preparando los músculos para el ejercicio. Normalmente, se aconseja a los pacientes que hagan entre 5 y 10 minutos de estiramiento antes del ejercicio. Se puede utilizar una almohadilla térmica o toalla tibia para relajar los músculos en la preparación para el estiramiento. Masajear con una crema tópica antes de comenzar también puede ayudar en el proceso de calentamiento. Los siguientes estiramientos también pueden realizarse entre los ejercicios para evitar que los músculos se tensen. Su programa de ejercicio debe comenzar y terminar con estiramientos. Puede colocarse hielo en la rodilla o en los músculos adoloridos después del ejercicio.

## CONSEJOS GENERALES PARA HACER LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

- ✓ Calentamiento caminando durante 5-10 minutos para preparar sus músculos para el ejercicio.
- ✓ Recuerde hacer el estiramiento de forma lenta y controlada, y evite hacer movimientos rápidos.
- ✓ Realice cada estiramiento hasta que sienta una **“molestia tolerable”** en el músculo; ajuste el estiramiento a su comodidad.
- ✓ Trate de mantener la posición durante **10-30 segundos**.
- ✓ Regrese lentamente a la posición inicial.
- ✓ Tome un respiro profundo y **descanse durante 5 segundos** entre repeticiones.
- ✓ Enfriamiento: de 5 a 10 minutos con hielo o camine lentamente para terminar el ejercicio.

**Nota: Es posible que sienta algo de dolor muscular al inicio del programa de estiramiento.**

# ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES SENTADO



Los isquiotibiales son grupos de músculos ubicados en la parte de atrás de sus muslos. Es importante estirar estos músculos debido a que pueden ponerse tensos tras el reemplazo de rodilla. Este estiramiento también se utiliza durante el calentamiento para preparar sus músculos para otros ejercicios. Hay pocas formas de hacer estiramientos de isquiotibiales. Es importante tratar de descansar durante los ejercicios de estiramiento. No aguante la respiración. Al contrario, concéntrese en respirar lenta y profundamente mientras trata de estirarse un poco más. Recuerde mantener sus dedos apuntando al techo en todo momento. Estos estiramientos pueden hacerse acostado boca arriba, sentado o de pie. Es importante encontrar una posición que le funcione bien.



1. Comience sentándose en una silla con espaldar, apoye su pierna sobre un taburete o silla colocada directamente frente a usted.

2. Manteniendo su espalda recta, alcance lentamente los dedos de su pie manteniendo al mismo tiempo su rodilla recta. Sentirá un estiramiento en los músculos detrás de su muslo.

3. Trate de mantener el estiramiento durante **30 segundos**.

4. Regrese lentamente a la posición inicial.

Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.



SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	1	30 segundos

## ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES OPCIONES ADICIONALES



Aquí tenemos otras dos formas de estiramiento de los músculos isquiotibiales estando acostado boca arriba o de pie. Puede utilizar la posición que le sea más cómoda. Es importante tratar de descansar durante los ejercicios de estiramiento. No aguante la respiración. Al contrario, concéntrese en respirar lenta y profundamente mientras trata de estirarse un poco más.



1. Coloque una toalla o cuerda alrededor de la planta de su pie acostado boca arriba
2. Manteniendo su rodilla recta, empuje lentamente su pierna hacia arriba usando la toalla para empujar más arriba. Sentirá el estiramiento a lo largo de los músculos en la parte de atrás de su muslo.
3. Trate de mantener durante **30 segundos**.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.

### O



1. Estando de pie, coloque el pie sobre un banco o silla.
2. Manteniendo la rodilla recta, inclíñese lentamente hacia adelante para tocar el dedo del pie. Sentirá el estiramiento a lo largo de los músculos posteriores del muslo.
3. Trate de mantener durante **30 segundos**
4. Regrese lentamente a la posición inicial

Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	3	30 segundos



Este ejercicio estira los músculos de la pantorrilla. Estos músculos se ponen tensos después del reemplazo de rodilla. Este estiramiento también se utiliza durante los calentamientos para preparar los músculos para otros ejercicios. Debe **inclinarse cerca de una pared o puerta** para completar este estiramiento. Hay pocas formas de hacer el estiramiento de pantorrilla. Es importante tratar de descansar durante los ejercicios de estiramiento. No aguante la respiración. Al contrario, concéntrese en respirar lenta y profundamente mientras trata de estirarse un poco más. Este estiramiento puede hacerse de dos formas diferentes.

1. Tambalee su postura con un pie en frente del otro.
2. Mantenga los dedos de ambos pies apuntando hacia el frente mientras mantiene sus manos sobre la pared/puerta - asegúrese de mantener la rodilla posterior recta con el talón en el piso en todo momento.
3. Inclínese lentamente hacia adelante hasta que sienta un estiramiento en la parte posterior de la pantorrilla.
4. Mantenga durante un mínimo de 5 segundos y hasta 30 segundos para un buen estiramiento.
5. Descanse y respire profundamente durante 1-2 segundos.
6. Repita 5 veces para completar un set.
7. Cambie a la pierna opuesta y repita.



**Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.**

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	3	30 segundos



Los cuádriceps son un grupo de músculos ubicados al frente de su muslo. Este estiramiento debe hacerse varias veces al día para ayudar a mantener los músculos flexibles. Este estiramiento también se utiliza durante los calentamientos para preparar sus músculos para otros ejercicios. Es importante tratar de descansar durante los ejercicios de estiramiento. No aguante la respiración. Al contrario, concéntrese en respirar lenta y profundamente mientras trata de estirarse un poco más. Para este ejercicio necesitará una silla o encimera para mantener el equilibrio.

1. Comience agarrándose la rodilla con la mano mientras hace equilibrio con el otro pie.
2. Hale lentamente su pie hacia el glúteo hasta que sienta un estiramiento tolerable en la parte frontal del muslo.
3. Trate de mantener durante **30 segundos**.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.

**Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.**



SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	3	30 segundos

## ESTIRAMIENTO DEL ABDUCTOR DE CADERA



Estos aductores de cadera son un grupo de músculos ubicados en la parte interna del muslo. Este estiramiento también se utiliza durante los calentamientos para preparar los músculos para otros ejercicios. Es importante tratar de descansar durante los ejercicios de estiramiento. No aguante la respiración. Al contrario, concéntrese en respirar lenta y profundamente mientras trata de estirarse un poco más. Este estiramiento puede hacerse de dos formas diferentes, acostado boca arriba o sentado en el piso.



1. Recomendamos colocarse boca arriba.
2. Recuerde mantener los dedos de los pies apuntando hacia el techo y su rodilla recta.
3. Mueva la pierna lentamente hacia el costado hasta que sienta un estiramiento cómodo en la ingle.
4. Trate de mantener durante **30 segundos**.
5. Regrese lentamente a la posición inicial.

### O



1. Recomendamos sentarse en el piso o sobre una superficie firme.
2. Ponga sus pies juntos y siéntese con la espalda recta. Coloque sus manos en sus rodillas.
3. Presione lentamente sus rodillas hacia el piso hasta que sienta un estiramiento cómodo en la ingle.
4. Trate de mantener durante **30 segundos**.
5. Regrese lentamente a la posición inicial.

**Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.**

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	3	30 segundos



Estos ejercicios pueden ayudar a desarrollar la fortaleza y mejorar las señales nerviosas para aumentar la fuerza y función. Es importante ejercitar los músculos de la pierna de diferentes maneras para mejorar la función general. Se pueden agregar bandas de ejercicio o pesas para los tobillos a la mayoría de estos ejercicios para aumentar el grado de dificultad.

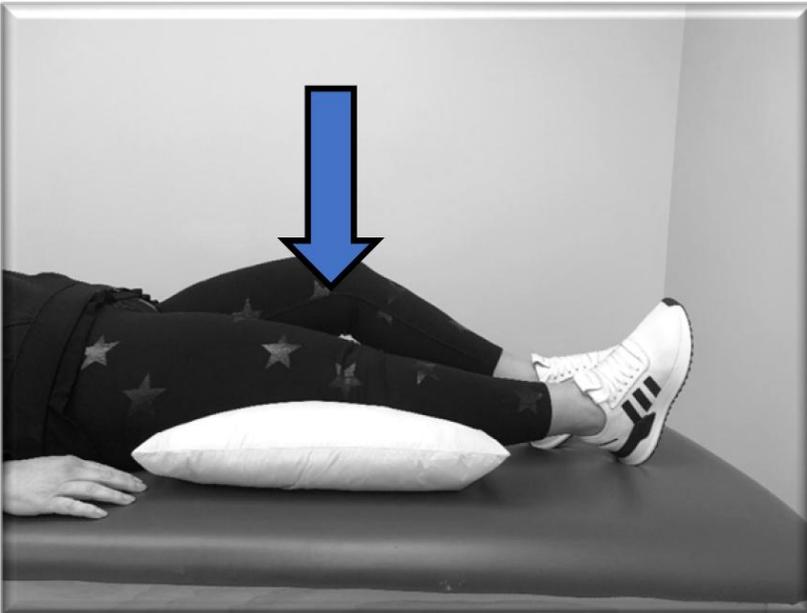
## Consejos generales para los ejercicios de tonificación

- ✓ Los ejercicios de tonificación se realizan generalmente **después del calentamiento y estiramiento**.
- ✓ Utilice la información de **“Sets, Repeticiones, Mantener”** como una guía durante el ejercicio.
- ✓ Recuerde controlar los músculos para regresar lentamente a la posición inicial.
- ✓ Respire profundamente y **descanse durante 5 segundos** entre repeticiones.
- ✓ Es importante tomar entre 5 y 10 minutos para enfriamiento después del ejercicio. Esto debe incluir estiramiento y colocación de hielos en los músculos adoloridos.

**Es posible que sienta una leve molestia muscular. Estos ejercicios NO DEBERÍAN CAUSAR DOLOR. Si siente dolor, retroceda y modifique su técnica. Si presenta dolor, recomendamos evitar el ejercicio específicamente doloroso.**



Los cuádriceps son un grupo de músculos ubicados al frente de los muslos. Para hacer este ejercicio, recomendamos acostarse boca arriba sobre una superficie suave o esterilla. Coloque una toalla pequeña o almohada detrás de las rodillas.



1. Mantenga los dedos de los pies apuntando hacia el techo y empuje lentamente la parte posterior de su rodilla hacia la toalla/almohada. Sentirá los músculos de los muslos tensos.

2. Mantenga la contracción muscular durante **5 segundos** antes de relajar lentamente y regresar a la posición inicial.

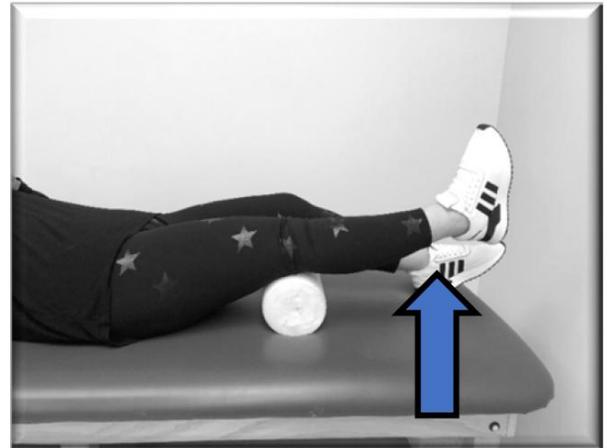
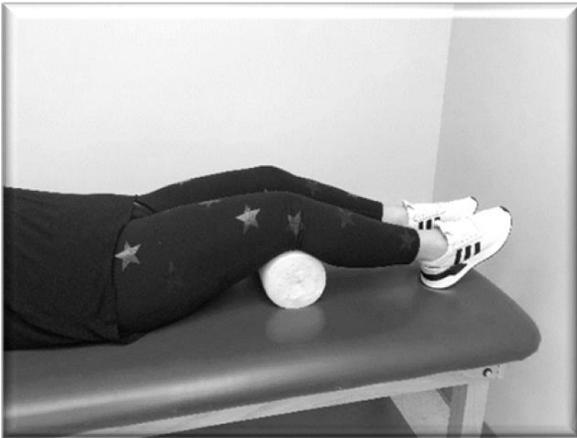
**Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.**

SETS	REPETICIONES	MANTENER
<b>3</b>	<b>10</b>	<b>5 segundos</b>



Los cuádriceps son un grupo de músculos ubicados en la parte frontal del muslo. Para hacer este ejercicio, recomendamos acostarse boca arriba sobre una superficie suave o esterilla. Para este ejercicio, coloque una toalla enrollada o almohada detrás de las rodillas de manera tal que la rodilla descansa flexionada cómoda.

1. Con los dedos apuntando hacia el techo, enderece lentamente su rodilla manteniendo la parte posterior de la rodilla sobre la toalla/almohada. Sentirá tensos los músculos del muslo.
2. Trate de mantener la contracción muscular durante **5 segundos** con la rodilla recta.
3. Luego relaje lentamente los músculos del muslo y deje que la pierna regrese a la posición inicial.



Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos

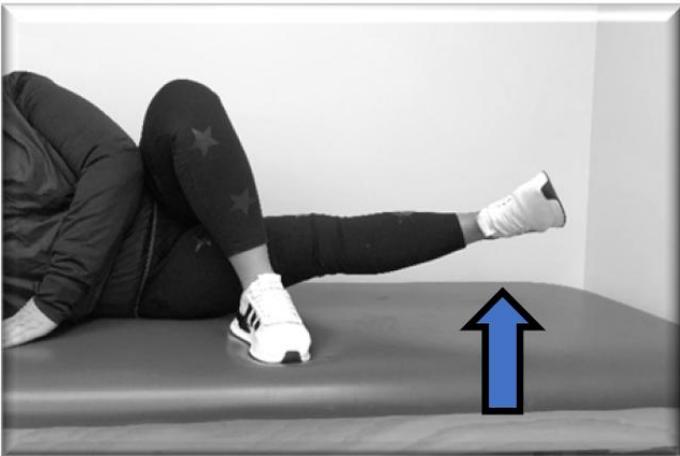


Este ejercicio trabaja los músculos internos del muslo. Recomendamos acostarse de lado sobre una superficie firme o esterilla. Recuerde mantener la espalda recta para este ejercicio. Puede usar los brazos para mantener el equilibrio durante este ejercicio.

1. Comience cruzando la pierna de arriba sobre la pierna de abajo.



2. Mientras mantiene la rodilla recta, levante lentamente la pierna de abajo hacia el techo. (Sentirá que se tensan los músculos internos de la cadera).



3. Trate de mantener la posición final durante **5 segundos** antes de regresar lentamente la pierna a la posición inicial.

**Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.**

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este ejercicio trabaja los músculos cuádriceps (muslos). Para hacer este ejercicio, recomendamos acostarse boca arriba sobre una superficie suave o esterilla. Para aliviar la presión en la espalda, la otra pierna debe reposar confortablemente flexionada con el pie en el piso.

1. Comience por tensar los músculos de los muslos con los dedos de los pies apuntando hacia el techo.
2. Levante lentamente toda la pierna del piso manteniendo la rodilla recta.
3. Trate de levantar la pierna hasta que sus muslos estén al mismo nivel.
4. Trate de mantener su pierna levantada durante **5 segundos** y luego regrese lentamente a la posición inicial.



Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

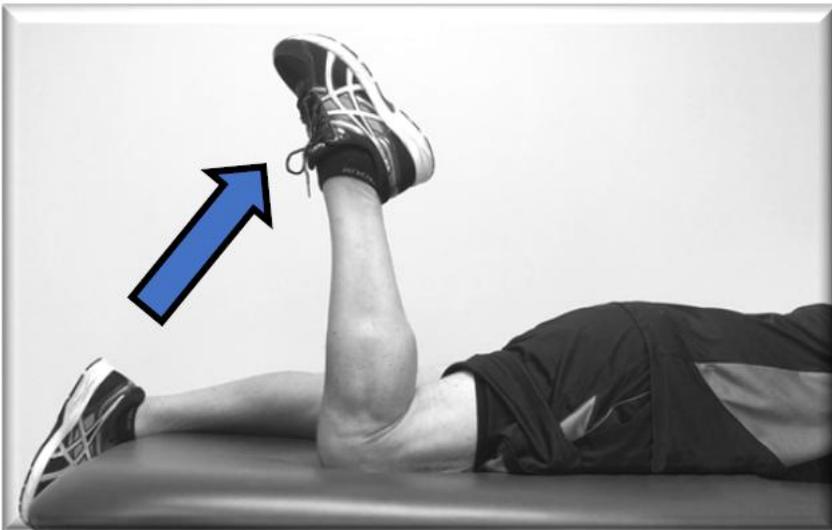
SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este ejercicio trabaja los músculos isquiotibiales en la parte posterior del muslo. Para hacer este ejercicio, recomendamos acostarse boca abajo sobre una superficie cómoda. Mantenga la parte frontal del muslo en contacto con la superficie en todo momento. Se pueden agregar bandas de ejercicio o pesas para los tobillos para aumentar el grado de dificultad.



1. Aleje los dedos de los pies de usted como si estuviera pisando un acelerador.
2. Flexione lentamente la rodilla hasta que la pierna apunte hacia el techo.
3. Mantenga flexionada la rodilla durante **5 segundos** antes de regresar lentamente la pierna a la posición inicial.

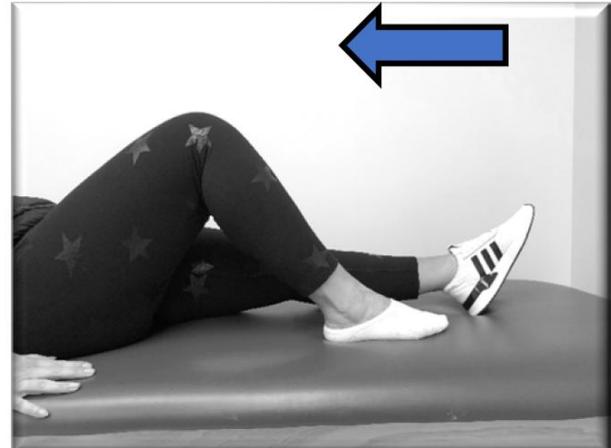
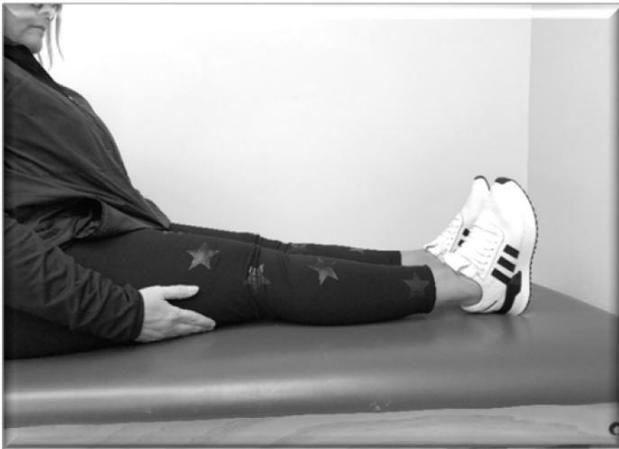


Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este ejercicio trabaja los cuádriceps (muslos) y los músculos isquiotibiales. Para hacer este ejercicio, recomendamos acostarse bocarriba sobre una superficie suave o esterilla. También recomendamos hacer este ejercicio con medias para que pueda deslizar su pie con facilidad. Recuerde mantener su rodilla apuntando hacia el techo en todo momento.



1. Flexione lentamente su rodilla y deslice el talón hacia el muslo hasta que sienta un estiramiento cómodo al frente de su rodilla.
2. Trate de mantener la posición durante **5 segundos** antes de empujar lentamente el talón hasta que la parte posterior de la rodilla descansa sobre la superficie.

*También puede utilizar un cinturón para ayudar a deslizar su talón y así aumentar el estiramiento de la rodilla.*

Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este es un ejercicio común pensado para fortalecer los músculos de su espalda, caderas y piernas. Al mantener la parte inferior de la espalda y los hombros contra la pared obtiene una buena alineación durante este ejercicio. Mantener una contracción muscular abdominal durante el ejercicio ayuda a garantizar un acondicionamiento muscular base. Para hacer el ejercicio más difícil, puede usar una pelota de ejercicio entre la espalda y la pared.

Asegúrese de tener una silla, mesón o baranda para mantener el equilibrio cuando haga este ejercicio. **Es importante mantener sus rodillas directamente alineadas con los dedos de los pies en todo momento durante este ejercicio.**

1. Comience con sus pies manteniendo una separación igual al ancho de sus hombros y aproximadamente 18 pulgadas de la pared.
2. Comience flexionando lentamente sus rodillas y deslice su espalda hacia abajo en la pared hasta que sus rodillas estén flexionadas de forma cómoda.
3. Asegúrese de mantener su espalda y hombros contra la pared.
4. Trate de mantener durante 5 segundos.
5. Regrese lentamente hasta la posición inicial (deslizándose hacia arriba la pelota).
6. Descanse y respire profundamente durante 1-2 segundos.
7. Repita de 5 a 10 veces para completar un set.



SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este ejercicio trabaja los músculos isquiotibiales, glúteos y pantorrilla junto con la pierna completa. Para hacer este ejercicio, recomendamos que se acueste boca abajo sobre una superficie cómoda. Puede usar pesas para los tobillos o bandas de ejercicio para aumentar el grado de dificultad.



1. Apunte sus dedos hacia afuera como si fuera a pisar un acelerador.
2. Levante lentamente la pierna completa de la mesa tratando de mantener la rodilla recta.
3. Mantenga durante **5 segundos** antes de regresar lentamente la pierna a la posición inicial.

**Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.**

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



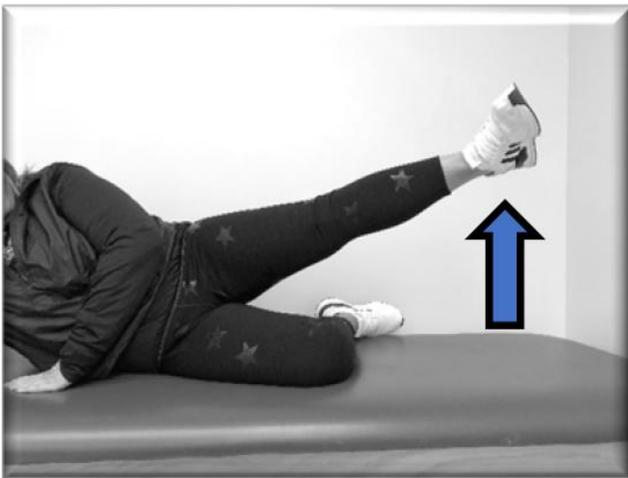
Este ejercicio trabaja los músculos externos de la cadera y el muslo. Cuando haga este ejercicio, recomendamos usar una silla, mostrador o baranda para mantener el equilibrio. Recuerde mantener su espalda recta para este ejercicio.

### De pie

1. Comience girando ligeramente los dedos de su pie hacia el costado.
2. Manteniendo la rodilla recta, mueva lentamente la pierna hacia el costado. Sentirá que se tensan los músculos del lado de la cadera.
3. Trate de mantener la posición final durante **5 segundos** antes de regresar lentamente la pierna a la posición inicial.



### Recostado de lado



4. Comience girando los dedos de los pies apuntando hacia el techo.
5. Manteniendo la rodilla recta, levante lentamente la pierna hacia el techo hasta que sienta un estiramiento cómodo en la ingle. Sentirá tensos los músculos externos de la cadera.
6. Trate de mantener la posición final durante **5 segundos** antes de regresar lentamente la pierna a la posición inicial.

*Puede usar pesas para los tobillos o bandas de ejercicio para aumentar el grado de dificultad.*

**Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.**

SETS	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos