



Esta es una guía rápida sobre lo que encontrarás dentro del PDF para tu problema de rodilla.

No encontrarás ejercicios aleatorios.

En su lugar, seguirás un proceso estructurado que comienza con una **autoevaluación guiada con fotos y vídeos**, diseñada para ayudarte a entender mejor tu situación.

A partir de esto, podrás elegir el **protocolo más adecuado** para tu caso específico.

Dentro de la guía también encontrarás **ejercicios específicos para cada problema**, todos explicados de forma clara y sencilla.

Si tienes cualquier duda o pregunta, puedes contactarnos en:

✉ support@physiocarehub.eu

Cómo funciona esta guía

Dentro de este PDF encontrarás:

- preguntas sencillas
- test de movimiento guiados
- programas de ejercicios progresivos

Cada paso va acompañado de una explicación para ayudarte a entender para qué sirve y cómo realizarlo correctamente, sin forzar y sin miedo.

 **Empecemos juntos**

PREGUNTA 6 — Zona del dolor



A



B

Observa atentamente las imágenes y compáralas con la zona donde sientes el dolor.

👉 Por qué lo preguntamos

Si te identificas con la Imagen A, el dolor puede estar relacionado con una irritación de los músculos que forman la pata de ganso (sartorio, semitendinoso y grácil).

B Protocolo B — Tensión muscular y sobrecarga tendinosa

Si te has reconocido en los test donde el dolor aparece con el esfuerzo o la resistencia, como:

- dolor punzante
- tensión muscular
- molestias al moverte

puede indicar tensión muscular, contracturas o sobrecarga de los tendones.

En estos casos es frecuente presentar:

 **Empecemos juntos**

2 Sentadilla sumo



Posición:

De pie, con los pies más separados que el ancho de los hombros.

Ejecución:

Realiza una sentadilla lenta y vuelve a subir de forma controlada.

Obtén tu programa de fisioterapia para el dolor de rodilla aquí

Descarga el PDF y empieza a mejorar tu rodilla desde hoy.



DESCARGAR PDF AHORA



Empieza a mejorar con una guía profesional —
¡tu rodilla te lo agradecerá!

DESCARGA TU PDF COMPLETO: <https://buy.stripe.com/7sY8wP2dMedCd923zjejK0r>