

LESIÓN DE MENISCO FASE 1

Guía de fisioterapia y tratamiento conservador – Fase Inicial



♦ INTRODUCCIÓN

Si estás leyendo esta guía, probablemente estás experimentando dolor de rodilla que limita actividades diarias como caminar, subir y bajar escaleras, agacharte, girar sobre la pierna o realizar ejercicio.

Lo primero que queremos decirte es esto:

👉 **No estás solo, y es una condición bastante frecuente.**

Muchas personas reciben términos como:

- lesión de menisco
- degeneración meniscal
- meniscopatía
- irritación meniscal

- dolor meniscal

como si todos significaran exactamente lo mismo.

👉 Aunque existen algunas diferencias entre estas situaciones, muchas veces comparten síntomas similares y pueden beneficiarse de principios comunes de rehabilitación conservadora.

Los meniscos son estructuras fibrocartilaginosas situadas entre el fémur y la tibia.

Su función principal es:

- ✅ distribuir las cargas sobre la rodilla
- ✅ mejorar la estabilidad articular
- ✅ absorber impactos
- ✅ contribuir al movimiento normal de la articulación

Cuando el menisco se irrita o se lesiona, pueden aparecer síntomas como:

- dolor al caminar
- molestias al girar la rodilla
- dolor al ponerse en cuclillas
- sensación de rigidez
- molestias al subir o bajar escaleras
- sensación ocasional de bloqueo o incomodidad durante ciertos movimientos

👉 En muchos casos, especialmente cuando hablamos de tratamiento conservador, el objetivo inicial no es forzar la rodilla, sino ayudar a los tejidos a recuperar progresivamente su capacidad de tolerar movimiento y carga.

♦ ¿POR QUÉ ESTE PROGRAMA ESTÁ DIVIDIDO EN FASES?

La recuperación de una lesión meniscal suele beneficiarse de una progresión gradual.

Durante las fases iniciales, algunas cargas o movimientos pueden resultar demasiado exigentes para una rodilla todavía sensible.

Por este motivo, hemos dividido la rehabilitación en diferentes fases, permitiendo que la articulación se adapte progresivamente al movimiento y al esfuerzo.

Cada fase tiene objetivos específicos y prepara la rodilla para la siguiente etapa de recuperación.

♦ ¿POR QUÉ UTILIZAMOS EJERCICIOS EN CADENA CINÉTICA ABIERTA AL INICIO?

Durante esta primera fase, la mayoría de los ejercicios se realizan en cadena cinética abierta.

👉 Esto significa que el pie permanece libre y no soporta el peso corporal.

Este enfoque permite trabajar la movilidad y la activación muscular de forma controlada, reduciendo las fuerzas de compresión sobre la articulación femorotibial y el menisco.

A medida que la rodilla tolere mejor la carga y el movimiento, será posible progresar hacia ejercicios más funcionales en las siguientes fases del programa.

👉 El objetivo de esta fase inicial es recuperar movilidad, mejorar la activación muscular y preparar la rodilla para etapas posteriores de rehabilitación.

Aunque las molestias pueden resultar frustrantes, en muchos casos no estamos ante una situación que requiera inmovilización completa, sino ante un proceso que puede beneficiarse de una exposición progresiva y bien dosificada al movimiento.

Esta guía ha sido creada para ayudarte a iniciar un proceso de fisioterapia:

- ✓ simple
- ✓ progresivo
- ✓ seguro
- ✓ basado en movimiento controlado y carga gradual

♦ CONCEPTO IMPORTANTE

Uno de los errores más frecuentes es:

- ✗ evitar completamente el movimiento
- ✗ volver demasiado rápido a actividades exigentes

👉 El objetivo de esta fase es recuperar movilidad y activación muscular de forma progresiva, preparando la rodilla para etapas posteriores de rehabilitación.

♦ CÓMO UTILIZAR ESTE PROGRAMA

👉 Esto no es una lista de ejercicios aleatorios.

Es un protocolo de fisioterapia diseñado para mejorar la movilidad, la función y la tolerancia al movimiento de forma progresiva.

Realiza los ejercicios con calma, respetando tus síntomas y manteniendo siempre el control del movimiento.

EJERCICIOS

♦ FRECUENCIA

👉 Realiza el programa 2–3 veces por semana durante aproximadamente 3 semanas.

✅ ejecución lenta y controlada

✅ calidad del movimiento antes de la cantidad

✅ la constancia es la clave

⚠️ ANTES DE EMPEZAR

👉 Trabaja sobre una molestia leve o moderada, no sobre un dolor intenso o además ausencia de molestia total

Una ligera molestia durante el ejercicio puede ser normal y formar parte del proceso de recuperación.

❌ Evita un aumento importante de los síntomas.

👉 Si esto ocurre, reduce temporalmente la intensidad o el volumen de los ejercicios.

📈 La mejoría suele ser progresiva y requiere tiempo, repetición y una adecuada gestión de la carga.

1 LEG EXTENSION ISOMÉTRICA

Posición:

Sentado en una silla.

Puedes utilizar una tobillera con peso o una banda elástica para aumentar progresivamente la resistencia.

Ejecución:

Realiza 4 series en total.



👉 Las primeras 2 series consisten en extender completamente la rodilla y mantener la contracción utilizando una técnica isométrica durante 20–40 segundos.



👉 Las últimas 2 series se realizan trabajando únicamente los últimos 30° de extensión de la rodilla, manteniendo nuevamente la contracción de forma isométrica durante 20–40 segundos.

Descansa 30–45 segundos entre series.

Series:

4 series totales.

Por qué es importante:

Ayuda a mejorar la activación y la capacidad de fuerza del cuádriceps.

Los últimos grados de extensión son especialmente importantes para recuperar el control activo de la rodilla durante actividades cotidianas y preparar la articulación para fases posteriores de rehabilitación.

2 LEG CURL EXCÉNTRICO



Posición:

Tumbado boca abajo.

Puedes realizar el ejercicio con peso en el tobillo o sin resistencia adicional según tu nivel.

Ejecución:

Flexiona ambas rodillas simultáneamente hasta aproximadamente 90°.

Desde esa posición, vuelve lentamente a la posición inicial realizando **la fase de bajada en 4–5 segundos**.

👉 Controla todo el movimiento durante la fase de descenso.

Series:

3 series de 10–15 repeticiones.

Por qué es importante:

Los isquiotibiales contribuyen a la estabilidad dinámica de la rodilla.

El trabajo excéntrico (**fase de bajada**) ayuda a mejorar la capacidad de los tejidos para tolerar carga y controlar mejor el movimiento.

3 EXTENSIÓN DE RODILLA CONTRA FITBALL

<https://youtube.com/shorts/2bKMRI7uJuQ>

Posición:

Sentado en una silla.

Coloca una fitball o un cojín grueso entre la pared y la parte anterior del tobillo o el cuello del pie.

Ejecución:

Empuja la fitball contra la pared extendiendo la rodilla de forma enérgica y relativamente rápida.

👉 Movimiento potente pero controlado.

👉 Regresa de forma controlada a la posición inicial.

Series:

2-3 series de 10–15 repeticiones.

Por qué es importante:

La velocidad controlada permite estimular la producción de fuerza y mejorar la capacidad de activación muscular.

Esto ayuda a desarrollar una musculatura más fuerte alrededor de la rodilla, mejorando su capacidad para tolerar carga y movimiento.

4 FLEXIÓN DE RODILLA CONTRA FITBALL

<https://youtube.com/shorts/Rne1kaejGPg>

Posición:

Tumbado boca arriba.

Coloca una fitball o un cojín grueso entre los talones y los glúteos.

Ejecución:

Presiona la pelota acercando los talones hacia los glúteos de forma enérgica y explosiva. Regresa a la posición inicial extendiendo la rodilla sobre el balón o cojín.

👉 Mantén un ritmo relativamente dinámico y controlado durante toda la serie.

Series:

2-3 series de 10–15 repeticiones.

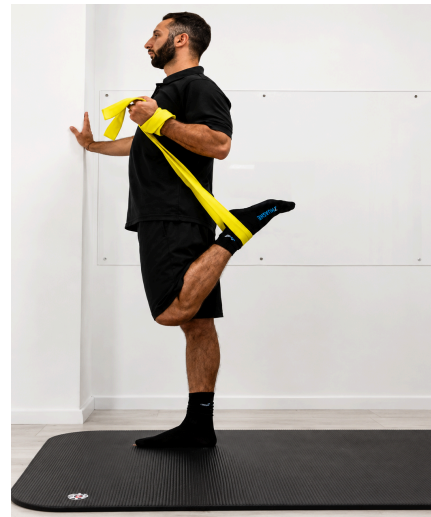
Por qué es importante:

Ayuda a mejorar la fuerza y la capacidad de activación de la musculatura posterior de la pierna.

Una musculatura más fuerte puede contribuir a mejorar la estabilidad y el control de la rodilla durante las actividades diarias.

5 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS E ISQUIOTIBIALES

CUÁDRICEPS:



Posición:

De pié, con una mano apoyado a la pared y la otra con un cinturón como ayuda en el tobillo

Ejecución:

flexiona la rodilla con el cinturón llevando el talón a los glúteos, hasta notar una tensión en la parte anterior del muslo. Mantén 20-30 segundos

Series:

6-8 series por 20-30 segundos cada fase

Por qué es importante:

Una adecuada movilidad y elasticidad del cuádriceps puede favorecer una mejor mecánica de la rodilla y complementar el trabajo de fuerza realizado durante el programa.

ISQUIOTIBIALES:

**Posición:**

tumbado boca arriba, con una pierna apoyada y la otra con un cinturón en la planta del pie.

Ejecución:

tracciona con las manos antes la rodilla hacia el pecho, y luego extiende la rodilla con la ayuda del cinturón, notando una tensión detrás de la rodilla, cerca el cavo poplíteo. Mantén 20-30 segundos.

Series:

6-8 series por 20-30 segundos cada fase

Por qué es importante:

Una adecuada movilidad y elasticidad de los tendones distales de los isquiotibiales puede favorecer una mejor mecánica de la rodilla y complementar el trabajo de fuerza realizado durante el programa.

◆ MENSAJE FINAL

Si has llegado hasta aquí, ya has dado un paso importante:

👉 has comenzado a trabajar activamente para mejorar la fuerza y el control de tu rodilla.

Durante esta primera fase nos hemos centrado principalmente en fortalecer la musculatura principal que rodea la articulación, especialmente el cuádriceps y los isquiotibiales, con ejercicios diseñados para minimizar las fuerzas de compresión sobre el menisco.

Recuerda:

✅ no hace falta tener prisa

✅ no es necesario forzar el movimiento

✅ el cuerpo se adapta progresivamente a la carga

📈 Lo más importante no es que los síntomas desaparezcan de inmediato, sino notar progresivamente:

- mejor control de la rodilla
- mayor sensación de estabilidad
- mejor tolerancia al movimiento
- más confianza durante las actividades diarias

👉 La constancia y la correcta ejecución de los ejercicios son fundamentales para obtener resultados.

◆ ¿QUÉ OCURRE DESPUÉS?

Esta fase representa únicamente el primer paso del proceso de rehabilitación.

Una vez que la rodilla tolere mejor el movimiento y la carga, será posible progresar hacia una **segunda fase** donde trabajaremos aspectos más específicos como:

✅ musculatura interna y externa del muslo

✅ musculatura glútea y control de la cadera

✅ ejercicios en cadena cinética semi-cerrada

✅ trabajo propioceptivo y de equilibrio

✓ preparación progresiva para actividades más funcionales

Cada fase prepara la rodilla para la siguiente, permitiendo una progresión más segura y eficiente.

Regresa en la página informativa y descarga la fase 2

👉 página informativa:

<https://physiocarehub.eu/es/lesion-de-menisco-guia-de-fisioterapia-y-tratamiento-conservador/>

♦ SOPORTE

Si tienes dudas o necesitas ayuda:

✉ support@physiocarehub.eu

👉 No tienes que pasar por esto solo.

Estamos aquí para ayudarte.

Antonio

