

**LA UPRL  
INFORMA**

 quirónprevención

TRASTORNOS MUSCULOESQUELÉTICOS:  
DOLOR EN LA CARA ANTERIOR  
DE LA RODILLA



**El dolor en la cara anterior de la rodilla** constituye una importante causa de consulta en la especialidad de traumatología. Se sabe que la incidencia de patologías relacionadas con este síntoma es cada vez mayor.

Este dolor puede ser provocado por diversas afectaciones estructurales que producen una alteración en la mecánica de los diferentes elementos que conforman la rodilla como ligamentos, tendones, cartílago o sistema óseo que deben ser estudiados en cada caso por el especialista.

Entre los síntomas más comunes se encuentran dolor leve y sensibilidad en la cara anterior de la rodilla tras permanecer sentado por largo periodo de tiempo con las rodillas flexionadas, al subir o bajar escaleras, al realizar ejercicio y actividades donde se flexiona repetidamente la rodilla.

**Puede presentarse en una o ambas rodillas** y puede acompañarse de crepitaciones.

Los síntomas con frecuencia evolucionan favorablemente con un tratamiento conservador introduciendo un programa de ejercicios terapéuticos específicos para cada caso y **dirigidos y supervisados por un profesional.**

**Aquí describimos algunos ejercicios para prevenir el dolor de la cara anterior de la rodilla o tratarlo en primera instancia con unos objetivos a seguir muy comunes en todos los casos.**

**Accede a todos los videos explicativos pinchando en los siguientes enlaces:**



[Estiramiento Recto Femoral en Bipedestación](#)

[Estiramiento Isquiotibiales](#)

[Estiramiento del Músculo Recto Femoral y Psoas](#)

[Fuerza en Sedestación para Aparato Extensor + Vasto Int de Rodilla en Control Isométrico](#)

[Fuerza Aislada Leg Extensión, para Vasto Interno + Variante en Hit de Recto Anterior](#)

[Puente con Apoyo de Talones en el Suelo Isquiotibiales](#)

