Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva

GUÍA DE REHABILITACIÓN

Dolor patelofemoral: recupera fuerza y control

Tu programa sin cirugía, de la primera semana al mantenimiento

> **Para quién es**
>
> Adultos con dolor alrededor o detrás de la rótula, ya valorados por el Dr. Balcázar y con tratamiento sin cirugía. No corresponde a una lesión focal o reparación de cartílago, una luxación de rótula ni artrosis avanzada.

Cuenta las semanas desde el día en que empiezas este programa. Sigue las fases en orden; al completar 2 semanas empieza la fase 2, al completar 4 la fase 3 y al completar 6 la fase 4, siempre con las metas cumplidas. Si necesitas repetir una semana, recorre el calendario siguiente; no acortes las fases para alcanzar una fecha. La fisioterapia presencial puede ayudarte a practicar este mismo plan. Mantén los controles de las semanas 6 y 12 desde el inicio, aunque hayas repetido una fase.

Tu camino

Fase 1 · Semanas 0–2
Activa el muslo y la cadera

Mueve la rodilla y reactiva muslo y cadera sin aumentar las molestias.

Fase 2 · Semanas 2–4
Controla la cadera y el apoyo

Sostén el peso y mueve la cadera con la rodilla bien alineada.

Fase 3 · Semanas 4–6
Recupera la sentadilla y el escalón

Sube, baja y dobla las rodillas con control en tus actividades diarias.

Fase 4 · Semanas 6–12
Mantén la fuerza y consolida tus actividades

Conserva el control de la rodilla y la fuerza con una rutina estable.

Una sola regla para avanzar

Avanza al cumplir el tiempo y todas las metas de la fase: dolor controlado, sin aumento de hinchazón, movilidad y control indicados. Si falta una meta, repite una semana; si después de esa semana aún no la cumples, escribe al consultorio. Lo mejor es confirmar cada cambio en tu consulta de control con el Dr. Balcázar; si cumples el tiempo y las metas, puedes avanzar con este plan.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Activa el muslo y la cadera

Fase 1 · Semanas 0–2

Tu objetivo: Mueve la rodilla y reactiva muslo y cadera sin aumentar las molestias.

Duración de la sesión
Unos 37 min al inicio; hasta 43 min al completar las progresiones, incluido el calentamiento.

Frecuencia
Haz 1 sesión los lunes, miércoles y viernes, con un día de descanso entre sesiones. Los demás días camina para tus actividades habituales y mueve la rodilla sin forzar dolor.

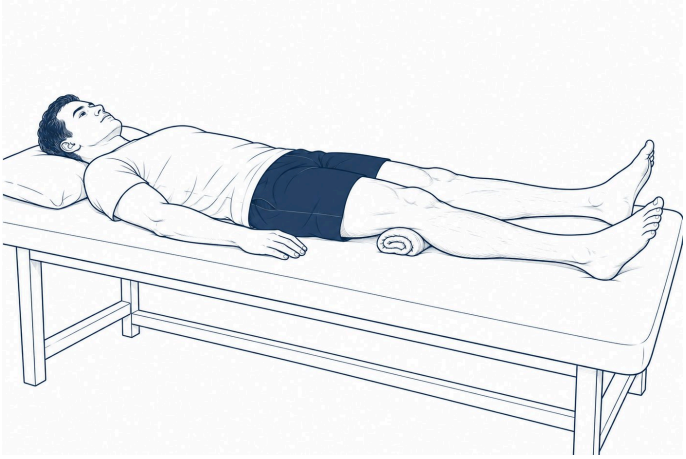
Tu rutina de esta etapa

Camina 5 min en piso plano para calentar. Haz ficha 01 · Activa el muslo → ficha 02 · Eleva la pierna recta → ficha 03 · Abre la rodilla acostado de lado → ficha 04 · Estira la parte de atrás del muslo → ficha 05 · Estira la pantorrilla, en ese orden y en ambas piernas, con la dosis y progresión de cada ficha. Descansa 60 s entre fichas y al cambiar de pierna; dentro de los estiramientos usa 30 s entre sostenes y lados. No añadas ejercicios de las fases siguientes.

En tu vida diaria

- Camina en piso plano sin cojear. Evita viajes repetidos por las escaleras; usa el pasamanos cuando sean necesarias.
- Durante estas 2 semanas evita correr, saltar, arrodillarte y hacer sentadillas profundas. Cambia de postura y estira la pierna si sentarte mucho tiempo aumenta la molestia.

01 Activa el muslo



Tu dosis · 01 Activa el muslo

1 serie × 8 · sostén 6 s · 1 vez/día · 3 días/semana

Cómo subir

Cuando completes 8 repeticiones sin dolor ni más hinchazón, sube a 12. Mantén 6 s de contracción y 10 s de relajación.

Si todavía no puedes

Aprieta más suave, con la pierna apoyada; conserva el mismo sostén.

Prepárate

Acuéstate con las piernas estiradas. Coloca una toalla enrollada bajo la rodilla que vas a trabajar.

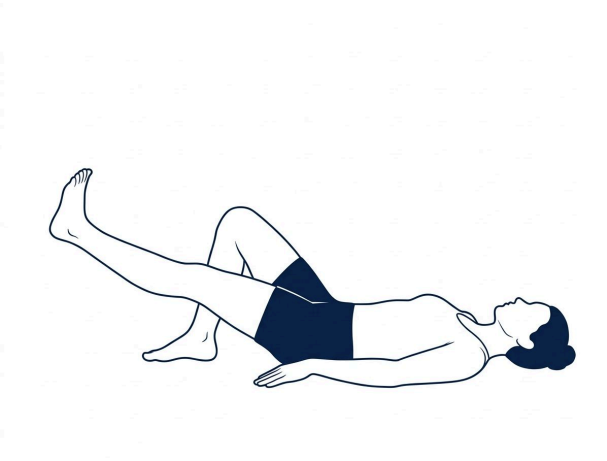
Cómo hacerlo

1. Aprieta el muslo y presiona la parte posterior de la rodilla contra la toalla, sin levantar la cadera.
2. Mantén 6 s. Relaja 10 s antes de repetir. Termina las repeticiones y cambia de pierna.

> **Cuida la técnica**
>
> - Haz la dosis en cada pierna. No aguantes la respiración.

Referencias: MGH, ALBERTA

02 Eleva la pierna recta



Tu dosis · 02 Eleva la pierna recta

1 serie × 8 · sostén 6 s · 1 vez/día · 3 días/semana
Carga inicial: Sin peso extra (0 kg añadidos).

Cómo subir

Al completar 8 repeticiones sin doblar la rodilla ni aumentar los síntomas, sube a 12. Conserva el trabajo sin tobillera en esta fase.

Si todavía no puedes

Levanta menos el talón. Si la rodilla se dobla, baja la pierna y sustituye esta ficha por ficha 01 · Activa el muslo con su dosis inicial, también en la fase 2. No hagas ambas fichas en la misma sesión.

Prepárate

Acuéstate boca arriba. Dobla una rodilla con el pie apoyado y deja estirada la pierna que vas a levantar.

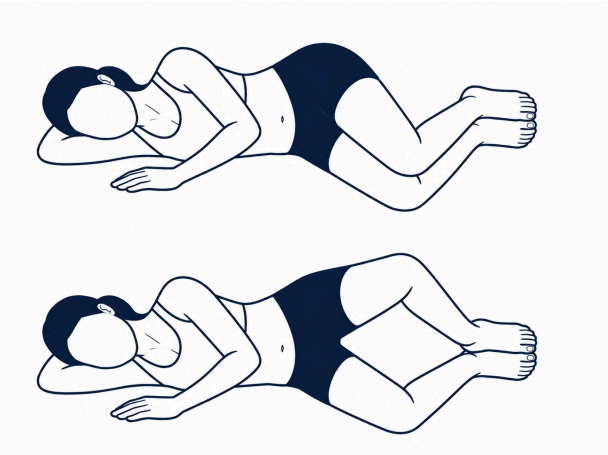
Cómo hacerlo

1. Tensa el muslo y eleva el talón unos 30 cm sin doblar la rodilla.
2. Sube en 2 s, mantén 6 s y baja en 2 s. Descansa 10 s antes de repetir. Cambia de pierna al terminar.

> **Cuida la técnica**
>
> - Haz la dosis en cada pierna. Mantén cómoda la espalda.

Referencias: MGH, ALBERTA, ACSM09

03 Abre la rodilla acostado de lado



Concha con las rodillas dobladas y los pies juntos.

Tu dosis · 03 Abre la rodilla acostado de lado

3 series × 10 · descanso 60 s · 1 vez/día · 3 días/semana
Carga inicial: Sin peso extra (0 kg añadidos).

Cómo subir

Cuando completes 3 series de 10 con control en 2 sesiones seguidas, sube a 12 por serie. Mantén el trabajo sin banda durante esta fase.

Si todavía no puedes

Apoya la espalda junto a una pared y abre menos la rodilla.

Prepárate

Acuéstate de lado, con la cabeza apoyada. Dobla las rodillas a un ángulo recto y junta los pies.

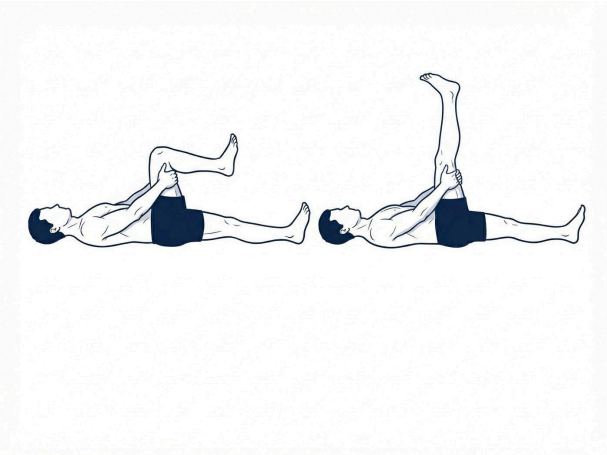
Cómo hacerlo

1. Separa la rodilla superior sin despegar los pies ni girar la pelvis.
2. Abre en 2 s y cierra en 2 s, sin pausa arriba. Completa las series y cambia de lado.

> **Cuida la técnica**
>
> - Haz las series de cada lado. Siente el trabajo en el costado de la cadera.

Referencias: MGH, IQWIG-PFP, ACSM09

04 Estira la parte de atrás del muslo



Tu dosis · 04 Estira la parte de atrás del muslo

2 series × 30 s · descanso 30 s · 1 vez/día · 3 días/semana
Haz los 2 sostenes en cada pierna.

Si todavía no puedes

Deja la rodilla un poco doblada y acerca menos el muslo.

Prepárate

Acuéstate boca arriba. Dobla y acerca una pierna, sujetándola por detrás del muslo.

Cómo hacerlo

1. Estira lentamente la rodilla hasta sentir una tensión suave detrás del muslo.
2. Mantén 30 s sin rebotar. Relaja 30 s y repite; después cambia de pierna.

> **Cuida la técnica**
>
> - Haz 2 sostenes por pierna. Descansa también 30 s al cambiar de lado. No fuerces la rodilla.

Referencias: MGH, AAOS-KNEE, ACSM11

05 Estira la pantorrilla



Tu dosis · 05 Estira la pantorrilla

2 series × 30 s · descanso 30 s · 1 vez/día · 3 días/semana
Haz los 2 sostenes en cada pierna.

Si todavía no puedes

Acerca el pie de atrás a la pared y reduce la inclinación del cuerpo.

Prepárate

Párate frente a una pared y apoya ambas manos. Lleva una pierna atrás, con la rodilla recta y el talón en el piso.

Cómo hacerlo

1. Dobla la rodilla de adelante y acerca la cadera a la pared hasta sentir tensión en la pantorrilla de atrás.
2. Mantén 30 s sin levantar el talón. Relaja 30 s y repite; después cambia de pierna.

> **Cuida la técnica**
>
> - Haz 2 sostenes por pierna. Descansa también 30 s al cambiar de lado. No fuerces la rodilla.

Referencias: MGH, AAOS-KNEE, ACSM11

Tu meta de salida

- La rutina no aumenta el dolor ni la hinchazón durante las 24 horas posteriores, comparados con antes de empezar; incluye cómo te encuentras al despertar.
- Doblas y estiras la rodilla con tu recorrido habitual; compárala también con la otra si está sana. Si ambas tienen el movimiento limitado y no reconoces tu recorrido habitual, escribe al consultorio para aclarar esta meta.
- Levantas la pierna recta sin dolor ni que se doble la rodilla; caminas sin cojear.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Controla la cadera y el apoyo

Fase 2 · Semanas 2–4

Tu objetivo: Sostén el peso y mueve la cadera con la rodilla bien alineada.

Duración de la sesión

Unos 39 min al inicio; hasta 46 min al completar las progresiones, incluido el calentamiento.

Frecuencia

Haz 1 sesión los lunes, miércoles y viernes, con un día de descanso entre sesiones. Los demás días camina para tus actividades habituales y mueve la rodilla sin forzar dolor.

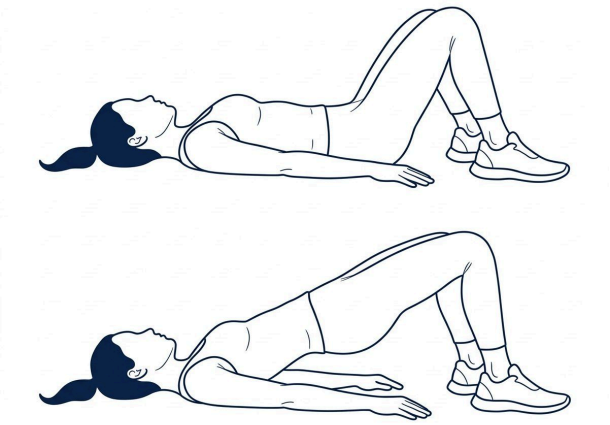
Tu rutina de esta etapa

Camina 5 min en piso plano. Haz ficha 06 · Eleva la cadera en puente → ficha 07 · Separa la pierna de pie → ficha 08 · Mantén el equilibrio en una pierna → ficha 02 · Eleva la pierna recta → ficha 04 · Estira la parte de atrás del muslo → ficha 05 · Estira la pantorrilla. Empieza las tres fichas nuevas con su dosis inicial; conserva la dosis y progresión alcanzadas en ficha 02 · Eleva la pierna recta, ficha 04 · Estira la parte de atrás del muslo y ficha 05 · Estira la pantorrilla. Retira ficha 03 · Abre la rodilla acostado de lado; usa ficha 01 · Activa el muslo solo si necesitas sustituir ficha 02 · Eleva la pierna recta por su versión más fácil; no sumes la rutina completa de la fase 1. Descansa 60 s entre fichas y al cambiar de pierna; dentro de los estiramientos usa 30 s entre sostenes y lados.

En tu vida diaria

- Camina para tus tareas habituales sin cojear. Usa el pasamanos al subir y bajar escaleras y evita repetirlas como entrenamiento.
- Hasta completar la semana 4, conserva las rodillas casi rectas al trabajar de pie. Todavía no hagas sentadillas, corras ni saltes.

06 Eleva la cadera en puente



Tu dosis · 06 Eleva la cadera en puente

2 series × 10 · sostén 3 s · descanso 60 s · 1 vez/día · 3 días/semana
Carga inicial: Sin peso extra (0 kg añadidos).

Cómo subir

Cuando las 2 series de 10 te salgan fáciles y sin quedar peor en 2 sesiones seguidas, sube a 12. Cuando las 2 series de 12 te salgan fáciles otras 2 sesiones seguidas, haz 3 series de 12.

Si todavía no puedes

Levanta menos la cadera sin arquear la espalda.

Prepárate

Acuéstate boca arriba, con ambas rodillas dobladas y los pies apoyados al ancho de la cadera.

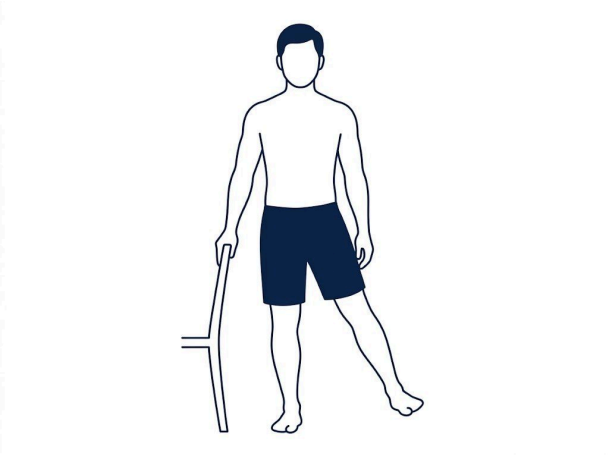
Cómo hacerlo

1. Aprieta el abdomen y los glúteos. Eleva la cadera en 2 s hasta alinear hombros, cadera y rodillas.
2. Mantén 3 s y baja en 2 s. Conserva las rodillas alineadas con los pies y no arquees la espalda.

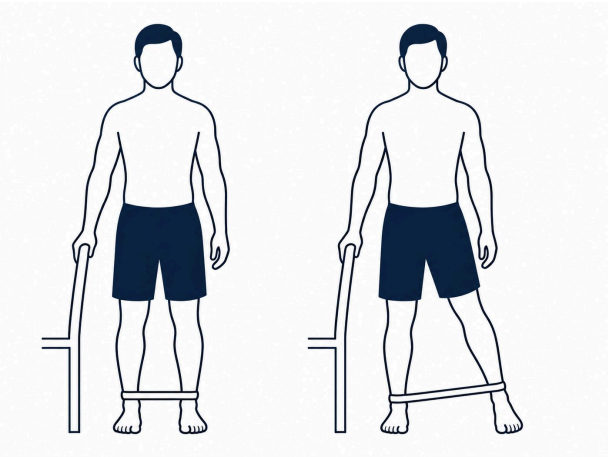
> **Cuida la técnica**
>
> - Trabaja con los 2 pies apoyados y sin peso extra.

Referencias: MGH, BEXLEY, ACSM09

07 Separa la pierna de pie



Inicio sin banda, con una mano apoyada.



Progresión con banda alrededor de ambos tobillos.

Tu dosis · 07 Separa la pierna de pie

2 series × 10 · descanso 60 s · 1 vez/día · 3 días/semana
Carga inicial: Sin peso extra (0 kg añadidos).

Cómo subir

Cuando las 2 series de 10 te salgan con control, sin dolor ni más hinchazón en 2 sesiones seguidas, sube a 12. Si las 2 series de 12 te salen fáciles otras 2 sesiones seguidas y no aumentan el dolor ni la hinchazón durante las 24 horas posteriores a cada sesión, añade una banda en los tobillos. Elige una tensión con la que, al terminar cada serie de 12, sientas que podrías hacer 3 repeticiones más con buena técnica y sin dolor; déjalas en reserva, no las hagas. Si esa tensión vuelve a resultar fácil en 2 sesiones seguidas, auméntala solo hasta recuperar esa misma reserva de 3; conserva las 2 series de 12.

Si todavía no puedes

Separa menos la pierna y conserva la mano apoyada. Si ya usas banda, quítala.

Prepárate

Párate junto a un apoyo fijo. Sujétate con una mano, con el tronco recto y ambos pies al frente.

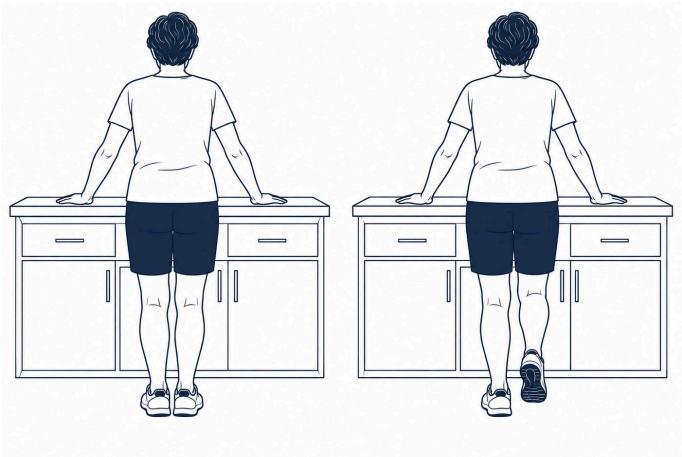
Cómo hacerlo

1. Separa una pierna hacia el costado sin inclinar el tronco ni girar el pie.
2. Separa en 2 s y regresa en 2 s, sin pausa arriba. Completa las series y cambia de pierna.

> **Cuida la técnica**
>
> - No equipares los colores de bandas: elige la tensión por el esfuerzo indicado.

Referencias: MGH, ACSM09, ACSM26

08 Mantén el equilibrio en una pierna



Tu dosis · 08 Mantén el equilibrio en una pierna

3 series × 5 s · descanso 60 s · 1 vez/día · 3 días/semana
Haz los 3 intentos en cada pierna.

Cómo subir

Cuando completes los 3 intentos de 5 s sin perder la alineación, sube a 10 s por intento. Conserva el apoyo de las manos y no cierres los ojos.

Si todavía no puedes

Mantén ambas manos firmes en la encimera y levanta menos el otro pie. Apóyalo en cuanto pierdas el equilibrio.

Prepárate

Párate frente a una encimera fija y apoya las manos. Mantén los ojos abiertos y el piso libre.

Cómo hacerlo

1. Pasa el peso a una pierna y levanta el otro pie. Mantén la pelvis nivelada y la rodilla sin caer hacia dentro.
2. Conserva la posición 5 s, baja el pie y descansa. Haz los intentos y cambia de pierna.

> **Cuida la técnica**
>
> - Haz 3 intentos en cada pierna. Descansa 60 s entre intentos y al cambiar de lado.

Referencias: MGH, NHS-BAL, ACSM09

> **Tu meta de salida**
>
> - La rutina no aumenta el dolor ni la hinchazón durante las 24 horas posteriores, comparados con antes de empezar; incluye cómo te encuentras al despertar.
> - Doblas y estiras la rodilla con tu recorrido habitual; compárala también con la otra si está sana. Si ambas tienen el movimiento limitado y no reconoces tu recorrido habitual, escribe al consultorio para aclarar esta meta.
> - Caminas sin cojear y mantienes el equilibrio con las manos en el apoyo. Comprueba de frente en un espejo que mantienes la pelvis nivelada y la rodilla en la dirección del pie.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Recupera la sentadilla y el escalón

Fase 3 · Semanas 4–6

Tu objetivo: Sube, baja y dobla las rodillas con control en tus actividades diarias.

Duración de la sesión
Unos 37 min al inicio; hasta 52 min al completar las progresiones, incluido el calentamiento.

Frecuencia
Haz 1 sesión los lunes, miércoles y viernes, con un día de descanso entre sesiones. Los demás días camina para tus actividades habituales y mueve la rodilla sin forzar dolor.

Tu rutina de esta etapa

Camina 5 min en piso plano. Haz ficha 09 · Haz una sentadilla corta en la pared → ficha 10 · Sube y baja un escalón → ficha 06 · Eleva la cadera en puente → ficha 07 · Separa la pierna de pie → ficha 08 · Mantén el equilibrio en una pierna → ficha 04 · Estira la parte de atrás del muslo → ficha 05 · Estira la pantorrilla. Empieza ficha 09 · Haz una sentadilla corta en la pared y ficha 10 · Sube y baja un escalón con 1 serie de 10, por pierna en el escalón, y sigue la progresión de sus fichas; conserva la dosis y progresión alcanzadas en ficha 06 · Eleva la cadera en puente, ficha 07 · Separa la pierna de pie, ficha 08 · Mantén el equilibrio en una pierna, ficha 04 · Estira la parte de atrás del muslo y ficha 05 · Estira la pantorrilla. Deja de hacer ficha 02 · Eleva la pierna recta; no sumes las rutinas completas de las fases anteriores. Descansa 60 s entre fichas y al cambiar de pierna; dentro de los estiramientos usa 30 s entre sostenes y lados.

Las fechas de esta fase

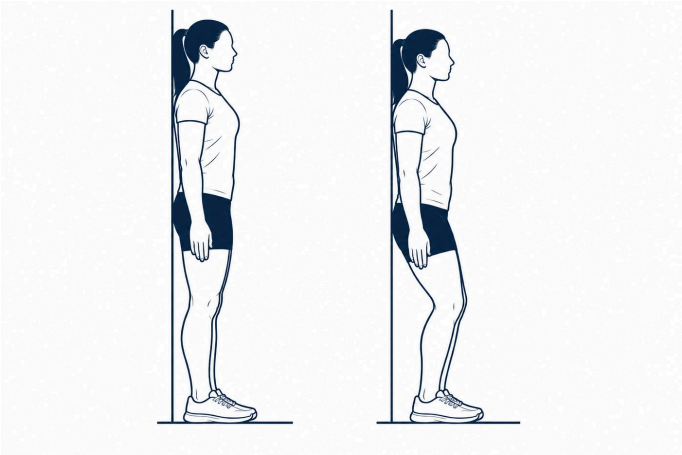
1. **A las 6 semanas desde el inicio del programa**

   Acude a control con el Dr. Balcázar para revisar dolor y función. Si buscas volver a correr o hacer deporte, él realiza las pruebas en consulta y acuerda el regreso; llega sin dolor ni hinchazón, con movilidad completa y confianza al apoyar.

En tu vida diaria

- Retoma las escaleras de tu vida diaria con el pasamanos y la rodilla alineada. Evita bajar de golpe o acumular muchas subidas para entrenar.
- Hasta completar la semana 6 usa solo las sentadillas cortas y el escalón indicados aquí. Conserva el ejercicio sin carrera, saltos, giros ni contacto.

09 Haz una sentadilla corta en la pared



Sentadilla corta con la espalda apoyada en la pared.

Tu dosis · 09 Haz una sentadilla corta en la pared

1 serie × 10 · descanso 60 s · 1 vez/día · 3 días/semana
Carga inicial: Sin peso extra (0 kg añadidos).

Cómo subir

Empieza con 1 serie de 10. Tras 2 sesiones con buena técnica y sin aumento de dolor ni hinchazón durante las 24 horas posteriores a cada una, pasa a 2 series de 10; tras otras 2 sesiones con la misma respuesta, pasa a 3 series de 10. Cuando completes estas 3 series en otras 2 sesiones con la misma respuesta, sube a 12 por serie. Conserva la sentadilla corta, de máximo 45°, con el peso de tu cuerpo.

Si todavía no puedes

Baja menos por la pared y mantén ambos pies apoyados.

Prepárate

Apoya la espalda en una pared. Adelanta los pies, separados al ancho de la cadera.

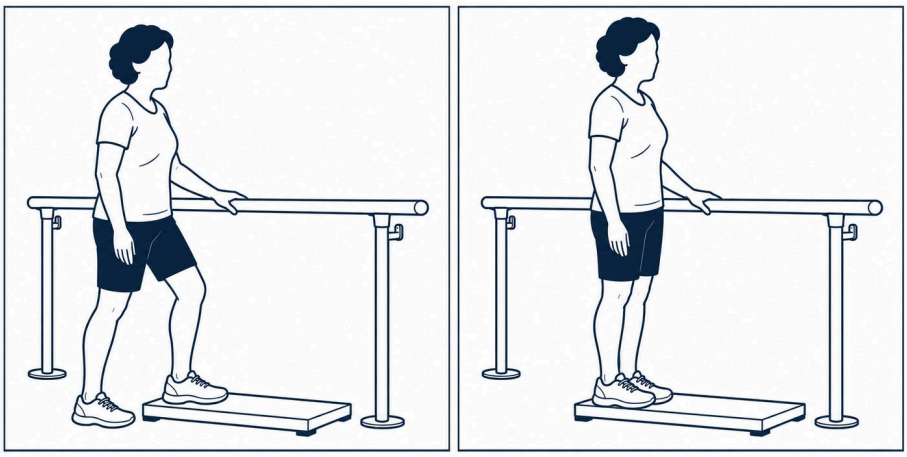
Cómo hacerlo

1. Deslízate hacia abajo en 2 s hasta doblar las rodillas como máximo 45°: una sentadilla corta, sin llegar a sentarte.
2. Vuelve a subir en 2 s, sin quedarte abajo. Mantén las rodillas alineadas con los pies y los talones apoyados.

> ### Cuida la técnica
>
> - Reparte el peso entre ambas piernas. No dejes que las rodillas se junten.

Referencias: MGH, IQWIG-PFP, NATA, ACSM09

10 Sube y baja un escalón



Inicio y subida al escalón con apoyo en el pasamanos.

Tu dosis · 10 Sube y baja un escalón

1 serie × 10 · descanso 60 s · 1 vez/día · 3 días/semana
Carga inicial: Sin peso extra (0 kg añadidos).

Cómo subir

Empieza con 1 serie de 10 por pierna. Tras 2 sesiones con buena técnica y sin aumento de dolor ni hinchazón durante las 24 horas posteriores a cada una, pasa a 2 series de 10 por pierna; tras otras 2 sesiones con la misma respuesta, pasa a 3 series de 10 por pierna. Cuando completes estas 3 series en otras 2 sesiones con la misma respuesta, sube a 12 por serie. Conserva la altura inicial, el pasamanos y el peso de tu cuerpo.

Si todavía no puedes

Sujétate más al pasamanos y usa un escalón más bajo y estable; no apiles objetos para construirlo.

Prepárate

Usa el escalón estable más bajo de una escalera, junto a un pasamanos. Apoya completo un pie sobre el escalón.

Cómo hacerlo

1. Sube en 2 s con la pierna de arriba y acerca el otro pie. Mantén la pelvis nivelada y la rodilla alineada con el pie.
2. Baja en 2 s con el pie que acabas de acercar; regresa al inicio sin dejarte caer. Completa las series y cambia la pierna que sube primero.

Cuida la técnica

- Completa las series indicadas con una pierna guiando la subida y después cambia de pierna. Descansa 60 s al cambiar.

Referencias: MGH, IQWIG-PFP, ACSM09, NHS-BAL

Tu meta de salida

- Completas 3 series de 10 de sentadilla corta con ambos pies apoyados y 3 series de 10 de escalón por cada pierna, sin dolor ni fallos. Comprueba de frente en un espejo que la rodilla sigue la dirección del pie, sin soltar la pared o el pasamanos.
- Conservas el movimiento completo de rodilla. La rutina no aumenta el dolor ni la hinchazón durante las 24 horas posteriores, comparados con antes de empezar; incluye cómo te encuentras al despertar.
- Subes y bajas las escaleras habituales sin dolor y sientes confianza al apoyar.

PROGRAMA DE EJERCICIOS

Mantén la fuerza y consolida tus actividades

Fase 4 · Semanas 6–12

Tu objetivo: Conserva el control de la rodilla y la fuerza con una rutina estable.

Duración de la sesión

Unos 51 min al inicio; hasta 57 min al completar las progresiones, incluido el calentamiento.

Frecuencia

Haz 1 sesión los lunes, miércoles y viernes, con un día de descanso entre sesiones. Los demás días camina para tus actividades habituales y mueve la rodilla sin forzar dolor.

Tu rutina de esta etapa

Camina 5 min en piso plano. Haz ficha 09 · Haz una sentadilla corta en la pared → ficha 10 · Sube y baja un escalón → ficha 06 · Eleva la cadera en puente → ficha 07 · Separa la pierna de pie → ficha 08 · Mantén el equilibrio en una pierna → ficha 04 · Estira la parte de atrás del muslo → ficha 05 · Estira la pantorrilla → ficha 11 · Estira la parte de adelante del muslo. Conserva las dosis y progresiones alcanzadas en las siete fichas de la fase 3 y añade ficha 11 · Estira la parte de adelante del muslo con su dosis fija. Hazlo los mismos 3 días; no sumes las rutinas de las fases 1 y 2. Descansa 60 s entre fichas y al cambiar de pierna; dentro de los estiramientos usa 30 s entre sostenes y lados.

Las fechas de esta fase

1. **A las 12 semanas desde el inicio del programa**

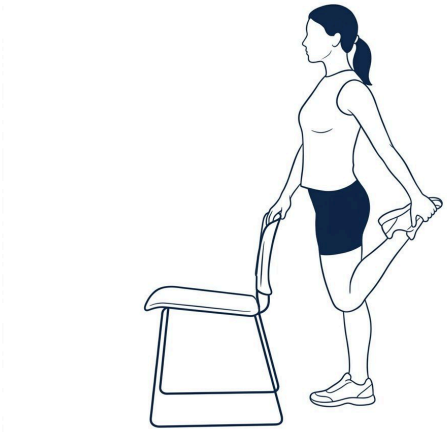
   Acude a control con el Dr. Balcázar. Si el dolor o la función no han mejorado, revisa con él la causa. Después conserva la rutina de mantenimiento 3 días por semana.

En tu vida diaria

- Mantén las caminatas y las escaleras habituales sin dolor ni cojera. Sigue con la fuerza incluso si ya te sientes mejor.
- El regreso a correr o al deporte sigue el plan acordado en la valoración deportiva de la semana 6. El regreso a giros o contacto se da en esa consulta.

---

11 Estira la parte de adelante del muslo



Tu dosis · 11 Estira la parte de adelante del muslo

2 series × 30 s · descanso 30 s · 1 vez/día · 3 días/semana
Haz los 2 sostenes en cada pierna.

Si todavía no puedes

Lleva menos el talón hacia el glúteo y conserva el apoyo en la silla.

Prepárate

Párate junto a una silla fija y sujétate. Dobla una rodilla y toma el tobillo por detrás.

Cómo hacerlo

1. Acerca el talón al glúteo, con las rodillas juntas y el tronco recto. Busca tensión suave en el muslo, sin dolor en la rótula.
2. Mantén 30 s. Relaja 30 s y repite; después cambia de pierna.

Cuida la técnica

- Haz 2 sostenes por pierna. Descansa también 30 s al cambiar de lado. No fuerces la rodilla.

Referencias: MGH, AAOS-KNEE, ACSM11

Tu meta de salida

- Conservas movilidad completa y haces tus actividades sin dolor ni hinchazón.
- Completas la rutina con buen control. La rutina no aumenta el dolor ni la hinchazón durante las 24 horas posteriores, comparados con antes de empezar; incluye cómo te encuentras al despertar.
- Puedes identificar tu última dosis sin empeoramiento y explicar qué harás si una sesión te deja peor. Mantienes la rutina los días programados y llegas al control de la semana 12 con confianza al apoyar.

TU SEGURIDAD

Cuándo buscar ayuda

Rodilla con dolor intenso o cambio de forma

Ve a urgencias hoy si el dolor es muy intenso, no puedes apoyar o mover la rodilla, se hincha mucho o cambia de forma.

Rodilla cada vez más inflamada

Si la rodilla está cada vez más roja, caliente, hinchada o dolorosa, con o sin fiebre, o sale líquido por una herida, escribe hoy al consultorio. Si tienes fiebre o no obtienes respuesta el mismo día, ve a urgencias.

Síntomas nuevos en la pantorrilla

Ve a urgencias hoy si aparece dolor, hinchazón, calor o enrojecimiento nuevos en la pantorrilla. Basta uno de estos síntomas.

Dolor en el pecho o falta de aire

Si tienes dolor en el pecho o falta de aire súbita, llama al 911.

Dolor nuevo, bloqueo o fallo de la rodilla

Si aparece dolor punzante nuevo, un chasquido con dolor, bloqueo, fallo o inestabilidad, o pérdida brusca de fuerza o movimiento, detente y escribe hoy al consultorio. No reintentes por tu cuenta; si no puedes apoyar o mover la rodilla, ve a urgencias hoy.

Si el ejercicio te deja peor

Si aparece dolor de rodilla durante una ficha, detén esa ficha. Solo si es una molestia que cede, prueba su versión más fácil. Si quedas peor después, baja durante 2 días a la última dosis que no te dejó peor; si era tu primera sesión, usa la versión más fácil con la dosis inicial. Conserva los días programados: no añadas sesiones para compensar. Retoma la progresión solo cuando vuelvas a tu estado previo y una sesión más fácil no aumente dolor ni hinchazón durante las 24 horas posteriores. Si persiste el aumento de dolor o hinchazón, escribe hoy al consultorio.

Fuentes del programa

1. Mass General Brigham. Rehabilitation Protocol for Patellofemoral Pain Syndrome, rev. 6/2021
2. IQWiG. Seven exercises to stabilize the knee, 2024
3. MyHealth Alberta. Patellofemoral Pain Syndrome (Runner's Knee): Exercises, 31-jul-2024
4. Bexley MSK NHS. Patellofemoral Pain Syndrome
5. AAOS. Knee Conditioning Program
6. Ophey et al. Dutch multidisciplinary guideline on anterior knee pain, 2024/2025
7. NATA. Management of Individuals With Patellofemoral Pain, 2018
8. ACSM. Progression Models in Resistance Training for Healthy Adults, 2009
9. ACSM. Resistance Training Prescription for Muscle Function, Hypertrophy, and Physical Performance in Healthy Adults, 2026
10. ACSM. Quantity and Quality of Exercise, 2011
11. NHS. Balance exercises
12. NHS. Knee pain
13. Atlantic Medical Group. Knee Patellofemoral Syndrome
14. Ashford and St Peter's Hospitals NHS. Patellofemoral Pain, mayo 2024
15. EBJIS. Guideline for management of septic arthritis in native joints (SANJO), 2023
16. NHS. DVT (deep vein thrombosis)
17. NHS. Pulmonary embolism

18. Kent Community Health NHS. Patellofemoral pain, 21-sep-2026

Dr. Mario Balcázar
Cirugía Articular y Medicina Deportiva
WhatsApp · (442) 325 9721
Sitio del Dr. Balcázar · suortopedista.com
Guía exclusiva para pacientes del Dr. Balcázar; no sustituye su valoración presencial.
Edición noviembre de 2026