

Protocolo tendón de Aquiles

Número de Ejercicios	Explicación del ejercicio	Progresión del ejercicio
3*15 repeticiones 2 veces al día 7 días a la semana durante 12 semanas	Realizar ambos ejercicios con las rodillas rectas (completamente extendidas) (Fig.1) y con la rodilla flexionada 45° sobre el borde del escalón (Fig.2)	Realizar los ejercicios hasta que no haya dolor. Añadir carga hasta que los ejercicios resulten dolorosos de nuevo
Hacia arriba con las dos piernas y hacia abajo con una	Bajar el talón quedándose apoyado sobre los dedos.	Añadir carga progresivamente

Fig. 1 (empezar con las dos piernas, Pasar progresivamente a una sólo pierna) →

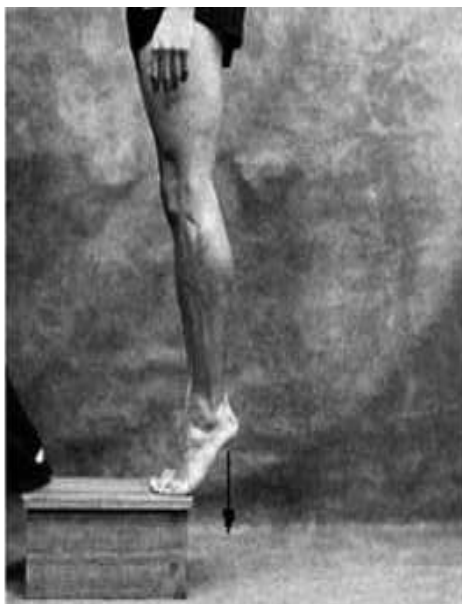


Fig. 2



Alfredson H., Pietila T., Jonsson P., Lorentzon R. Heavy-load eccentric calf muscle training for the treatment of chronic achilles tendinosis. *Am J Sports Med* 1998; 26: 360-6

Fahlstrom M., Jonsson P., Lorentzon R., Alfredson H. Chronic achilles tendon pain treated with eccentric calf-muscle training. *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 2003; 11 (50): 327-33.

Roos EM., Engstrom M., Lagerquist A., Soderberg B. Clinical improvement after 6 weeks of eccentric exercise in patients with mid-portion Achilles tendinopathy – a randomized trial with 1 year follow up. *Scand J Med Sci Sports* 2004; 14 (5): 286-95