

---

RECOMENDACIONES CLÍNICAS DE UN PROGRAMA DE EJERCICIOS PARA  
REDUCIR EL DOLOR Y MEJORAR LA FUNCIÓN EN PERSONAS  
SINTOMÁTICAS CON DOLOR PATELOFEMORAL: UNA REVISIÓN LITERARIA

JAVIERA ANTONIETA ARCOS GONZÁLEZ  
PEDRO FERNANDO CÉSPEDES ALDANA  
NICOL DENNIS SOTO HERRERA  
BÁRBARA MELANNIE CONSTANZA URZÚA PÉREZ  
LICENCIADO EN KINESIOLOGÍA

RESUMEN

**Antecedentes:** El dolor patelofemoral (DPF) es una afección musculoesquelética crónica común. La terapia de ejercicios de rodilla y cadera ha mostrado ser efectiva para mejorar dolor y función en pacientes con DPF, sin embargo, los programas actuales son heterogéneos en cuanto a ejercicios utilizados y su prescripción. **Objetivos de investigación:** Realizar una revisión literaria sobre las características de los programas de tratamiento que presentan cambios en funcionalidad y dolor, y proponer un programa de ejercicios estándar basado en la evidencia para pacientes con DPF. **Método:** Se realizó una búsqueda en cinco bases de datos: *PubMed*, *Scopus*, *Scencedirect*, *Web of science* y *Springerlink*, desde marzo a mayo del 2020. Los estudios incluidos fueron ensayos clínicos aleatorizados que aplicaban programas de ejercicios de cadera y rodilla en pacientes con DPF publicados los últimos 10 años. Criterios de elegibilidad: (i) pacientes jóvenes y adultos, (ii) signos y síntomas de DPF, (iii) síntomas no relacionados con un incidente traumático, (iv) síntomas durante al menos 4 semanas, (v) descripción de los programas de ejercicios. **Resultados:** Se incluyeron 10 estudios. Las características de los programas de ejercicios se resumieron cualitativamente. En cuanto a prescripción, la duración de los programas fue de 4 a 8 semanas, la frecuencia del ejercicio fue de 3 series de 10 repeticiones progresando la intensidad por semanas. Se identificaron 4 etapas organizadas por semana caracterizadas por activación selectiva, aumento de fuerza, co-activación muscular y potencia/estabilidad, integrando ejercicios de cadera, rodilla y tronco de forma simultánea. **Conclusión:** La presente revisión basada en la evidencia científica logra generar directrices para un programa de

---

ejercicios de los músculos de cadera, rodilla y tronco para pacientes sintomáticos con DPF. Esta recomendación puede utilizarse de guía y como una ayuda en la toma de decisiones clínicas, entregando opciones de ejercicios para pacientes con DPF.

## ABSTRACT

**Background:** Patellofemoral pain (PFP) is a common chronic musculoskeletal condition. Knee and hip exercise therapy have shown to be effective reducing pain and function in patients with PFP, however, current programs are heterogeneous in terms of exercises used and their prescription. **Research objectives:** To carry out a literary review on the characteristics of treatment programs that present changes in functionality and pain, and to propose a standard exercise program based on evidence for patients with PFP. **Method:** Five databases were searched: PubMed, Scopus, Sciencedirect, Web of science, and Springerlink from March 2020 to May 2020. The included studies were randomized clinical trials applying hip and knee exercise programs in patients with PFP published in the last 10 years. Eligibility criteria: (i) young and adult patients, (ii) signs and symptoms of PFP, (iii) symptoms not related to a traumatic incident, (iv) symptoms for at least 4 weeks, (v) description of training programs exercises. **Results:** 10 studies were included. The characteristics of the exercise programs were qualitatively summarized. Regarding prescription, the duration of the programs was from 4 to 8 weeks, the frequency of the exercise was 3 series of 10 repetitions progressing the intensity by weeks. Four stages organized in weeks were identified, characterized by selective activation, increased strength, muscle co-activation and power/stability, integrating hip, knee and trunk exercises simultaneously. **Conclusion:** This evidence-based review manages to generate guidelines for an exercise program for the hip, knee and trunk muscles for symptomatic patients with PFP. This recommendation can be used as a guide and as an aid in clinical decision making, providing exercise options for patients with PFP.