

## REHABILITACIÓN POR ARTROSCOPIA DE CADERA CON SUTURA DE LABRUM

Tras una cirugía por impingement de cadera tenemos que tener en cuenta que:

-**NO** podemos realizar flexión de cadera con rodilla en extensión hasta al menos 3 meses de la cirugía.

-Debemos utilizar las dos muletas e ir aumentando la carga de manera progresiva hasta que podamos prescindir de la muleta del mismo lado operado. Y así progresar hasta caminar sin muletas al final del primer mes

-Podemos comenzar con bici estática con el sillín alto y sin resistencia desde 5º día de la cirugía

-**NO** sobrepasar la F de cadera por encima de los 90 durante el primer mes.

-**Limitar** la separación y las rotaciones de cadera durante las dos primeras semanas.

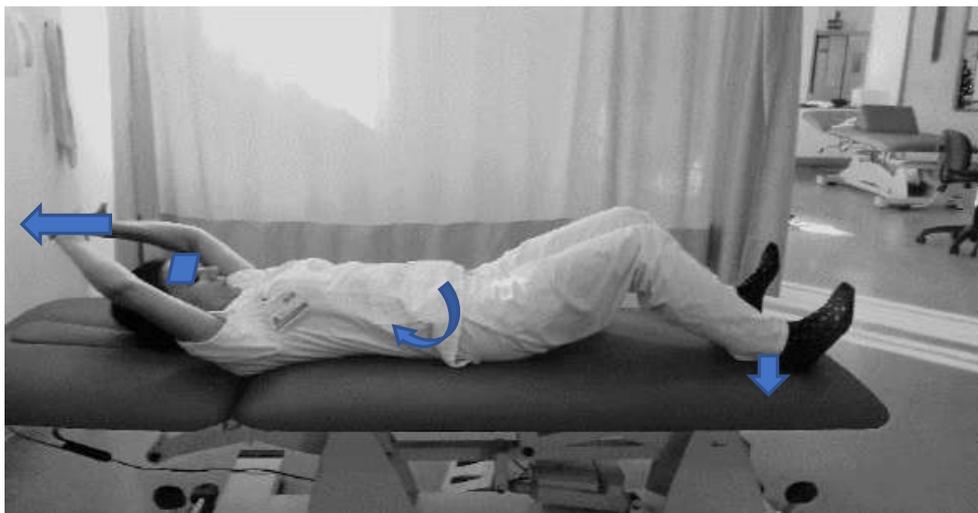
### FASE 1 (2-6 semanas)

-**Segunda semana tras cirugía**

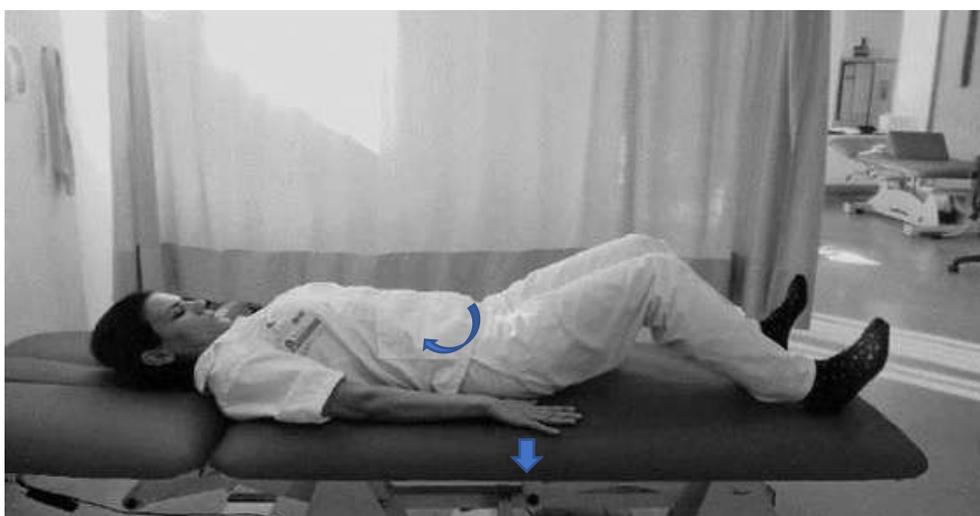
*Ejercicios para el CORE tumbado*

1-Tumbado boca arriba con las piernas ligeramente flexionadas apoyados los talones y las punteras en el aire, nos cogemos una muñeca con la mano contraria por encima de la cabeza.

Cogemos aire y al soltar por la boca traccionamos de los brazos alargándonos, a la vez que fijamos los talones contra el suelo y escondemos el ombligo

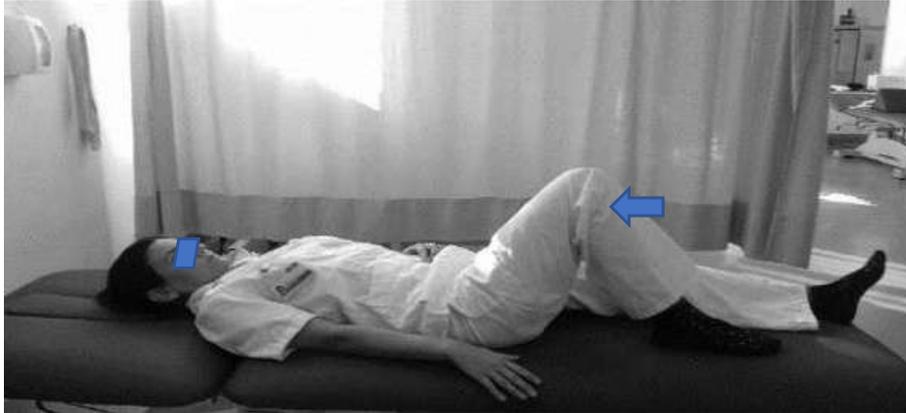


2-En la misma postura que el ejercicio anterior, ponemos los brazos a lo largo del cuerpo apoyando la palma de la mano. Cogemos aire y al soltar escondemos el ombligo a la vez q empujamos suavemente las manos contra la cama e intentamos elevar ligeramente los glúteos de la camilla



## Ejercicios para ganar movilidad

1.Deslizamos el talón (la punta de los dedos se man?ene en el aire) flexionando la cadera y la rodilla. Volvemos a la posición inicial

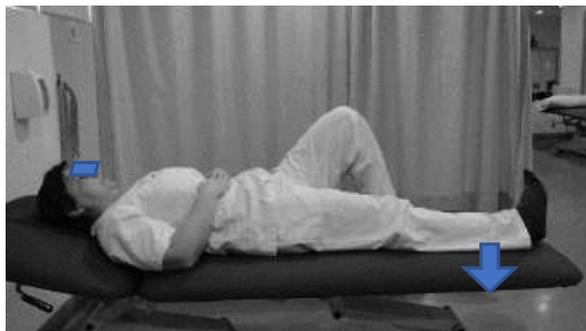


**NO LLEGAMOS HASTA LOS 90º DE FLEXIÓN DE CADERA HASTA COMENZAR LA QUINTA SEMANA TRAS LA CIRUGÍA**

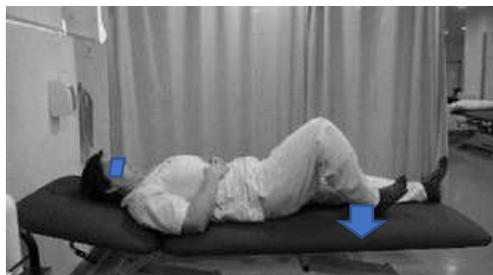
Ejercicios de contracción muscular sin movimiento ( isométricos)

*Estos ejercicios se deben hacer suavemente no son para fortalecer el músculo son para “recordarles “su acción*

1-Tumbado boca arriba con la rodilla estirada y la pierna contraria doblada, empujamos suavemente la pierna contra la cama.



2.Con la rodilla flexionada y la contraria estirada (contraria a la postura anterior), empujamos con el talón contra la cama



## -Tercera semana tras cirugía

### Trabajo de CORE sentado

Sentado en una silla , nos separamos del respaldo , con los brazos cruzados , hacemos fuerza con los pies contra el suelo ( como si quisiéramos levantarnos), y a la vez nos alargamos “como si quisiéramos crecer”. Hacemos coincidir el empuje con una espiración y ” escondemos el ombligo” a la vez



### Movimientos de rotación

-Tumbado boca abajo flexionamos la rodilla hasta 90°. Dejamos caer el talón lentamente hacia fuera, volvemos al centro y luego lo llevamos hacia la pierna contraria

Si hay mucho dolor podemos asis?rnos el movimiento con la pierna contraria



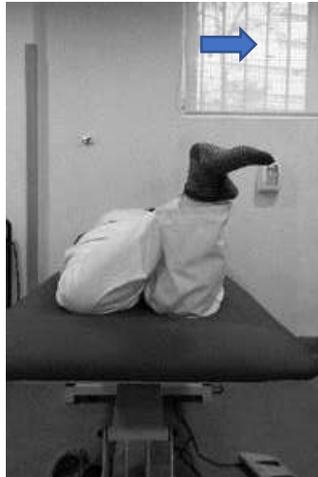
## Contracción muscular sin movimiento ( rotaciones)

Boca abajo ponemos el pie apoyado en la parte interna del tobillo.  
Intentamos hacer el gesto de llevar el talón hacia la pierna contraria  
mientras ponemos resistencia con el pie contrario



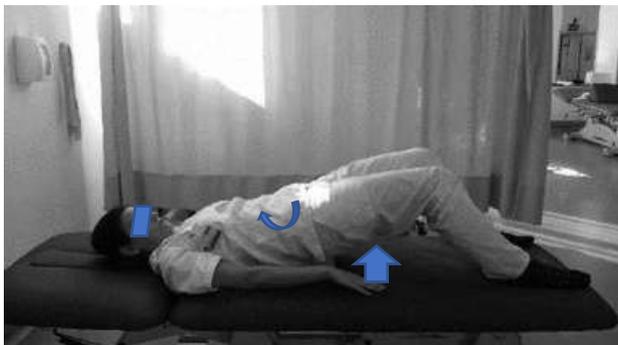
NO DEBE HABER DESPLAZAMIENTO

4-Igual que el ejercicio anterior, pero ponemos el pie enganchado en la parte externa del tobillo. NO DEBE HABER DESPLAZAMIENTO



### Trabajo de fortalecimiento

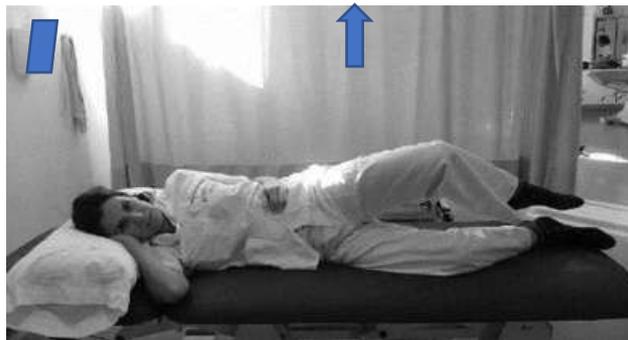
1-Tumbado boca arriba con las dos piernas flexionadas los pies apoyados en la cama, elevamos los glúteos intentando esconder el ombligo a la vez



2-Tumbado boca arriba con la pierna operada flexionada y la otra estirada, elevamos la pierna no operada y después despegamos los glúteos de la cama.



3-Tumbado de lado sobre el lado no operado, flexionamos caderas y rodillas (posición fetal), separamos lentamente la rodilla que está arriba de la que está sobre la cama.



## **Cuarta semana tras cirugía**

### **Trabajo de fortalecimiento**

1-Tumbado boca arriba, con una pelota bajo ambos pies, elevamos los glúteos de la camilla



2-Trabajo de fortalecimiento de cuádriceps e isquiotibiales sentado . 3-

Fortalecimiento de pie, apoyado con las manos en la pared subimos la pierna no operada en un taco de 2 -3 cms y llevamos la pierna operada con la rodilla extendida hacia detrás.



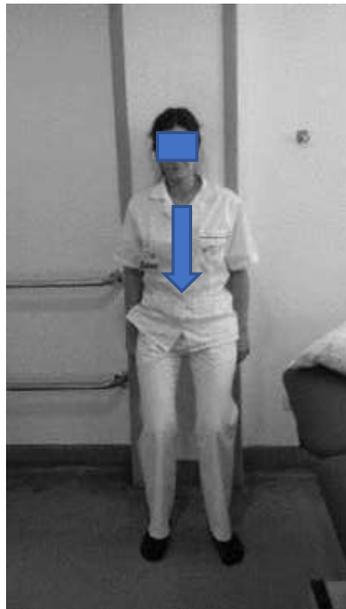
4-En la posición anterior llevamos la pierna hacia fuera separándola de la pierna contraria. Cuidado de mantener el cuerpo bien alineado



## ***Quinta semana tras cirugía***

### ***Fortalecimiento***

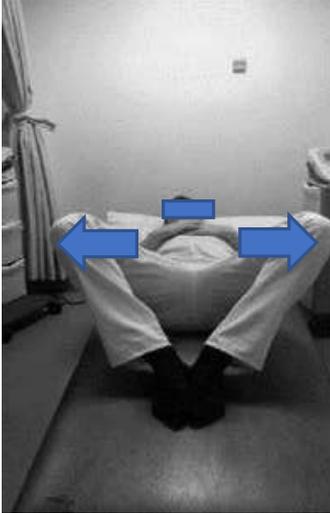
1-Minisquats en pared quedando unos 30º por encima de la flexión de 90º de rodilla



### ***Estiramientos***



## 3-Adductores ( rana)



## ***Sexta semana tras cirugía***

### Fortalecimiento

1. Tumbado de lado sobre el lado no operado elevamos la pierna con la rodilla estirada y la punta de los dedos mirando hacia nosotros

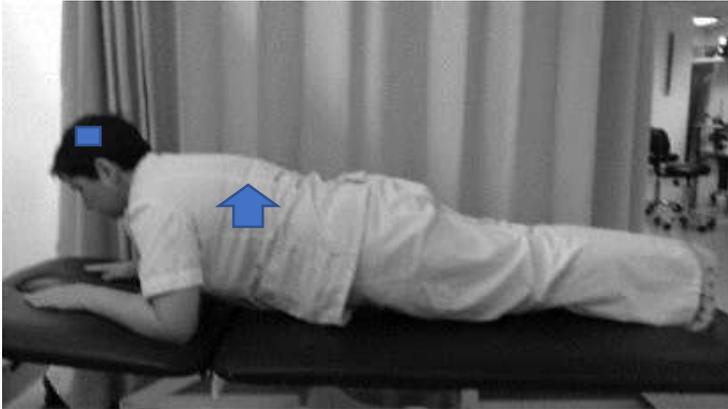


2. Squats en la pared llegando hasta los 90º de flexión de rodilla

**Fase 2 ( 7-10 semanas ).**

Fortalecimiento.

-CORE : planchas en prono y laterales

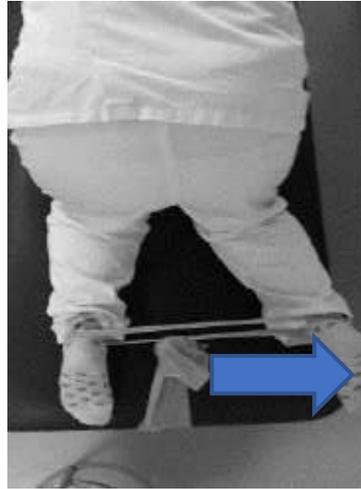


- Cuádriceps e isquiotibiales



-Rotadores de cadera

Fortalecimiento de rotadores internos



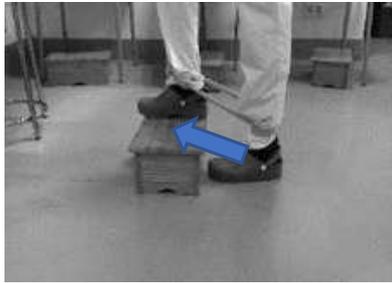
Fortalecimiento de rotadores externos



Lanzamientos en cuadrupedia con goma



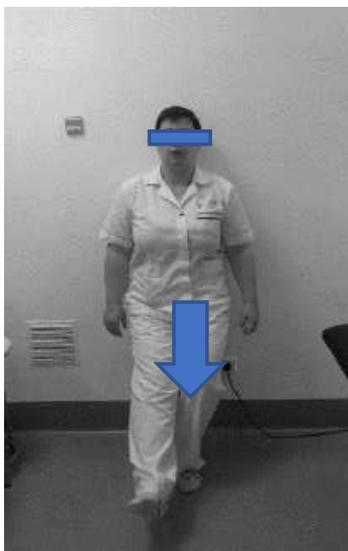
- Stepping con theraband ( frontal y lateral)



- Arrastre de bandas de pie



- Minisquats monopodales



- Semi Lunges frontales y laterales.

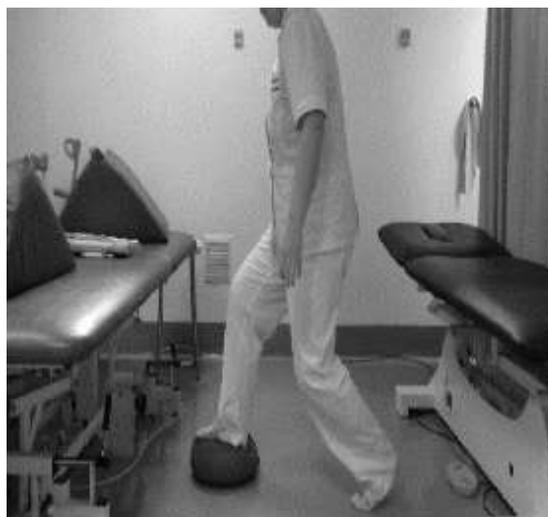


- Lunges frontales y laterales



## Propioceptivos

- Lunges con bosu o plato inestable

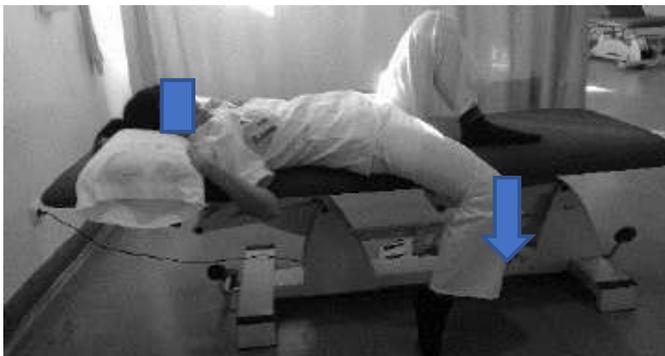


-Propioceptivos monopodales en plato .

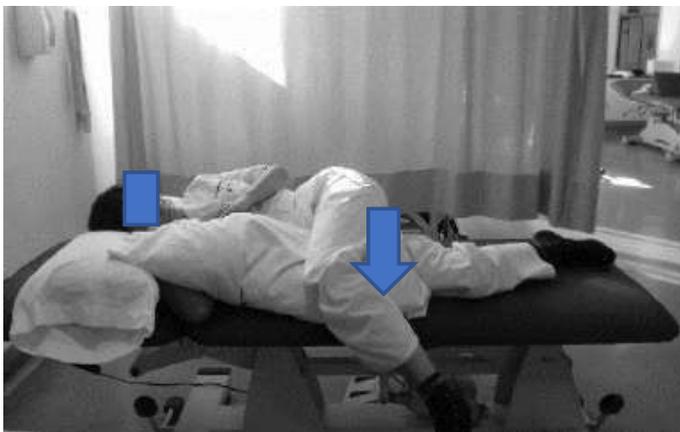


## Estiramientos

-Cápsula anterior



- Cápsula posterior



Podemos utilizar la cinta rodante e ir aumentando la velocidad .**NO**  
carrera hasta el 4 mes tras cirugía