

REHABILITACION CADERAS

Estos ejercicios van destinados a mejorar la movilidad y disminuir el dolor en la cadera y en la fascia lata; son útiles en las tendinitis de fascia lata, trocanteritis y dolores inespecíficos de la cadera. Se recomienda realizar 10-15 repeticiones de cada ejercicio una vez al día.

1.- Flexión de la cadera: Acostado sobre la espalda, con las piernas extendidas y paralelas. A partir de esta posición, flexione la rodilla y la pierna intentando que el muslo llegue a contactar con el abdomen, mantenga 10 segundos. A continuación, extienda la pierna lo máximo que pueda hasta que logre contactar con el plano de la cama dura.



REHABILITACION CADERAS

2.- Abducción y adducción: Estando acostado sobre la espalda, flexionar la rodilla poniendo la planta del pie sobre el suelo.



Desde esta posición, dirija la rodilla doblada hacia la pierna que permanece estirada todo lo que pueda sin mover la planta del pie del suelo/cama dura. Mantener 10 segundos y volver a la posición inicial.

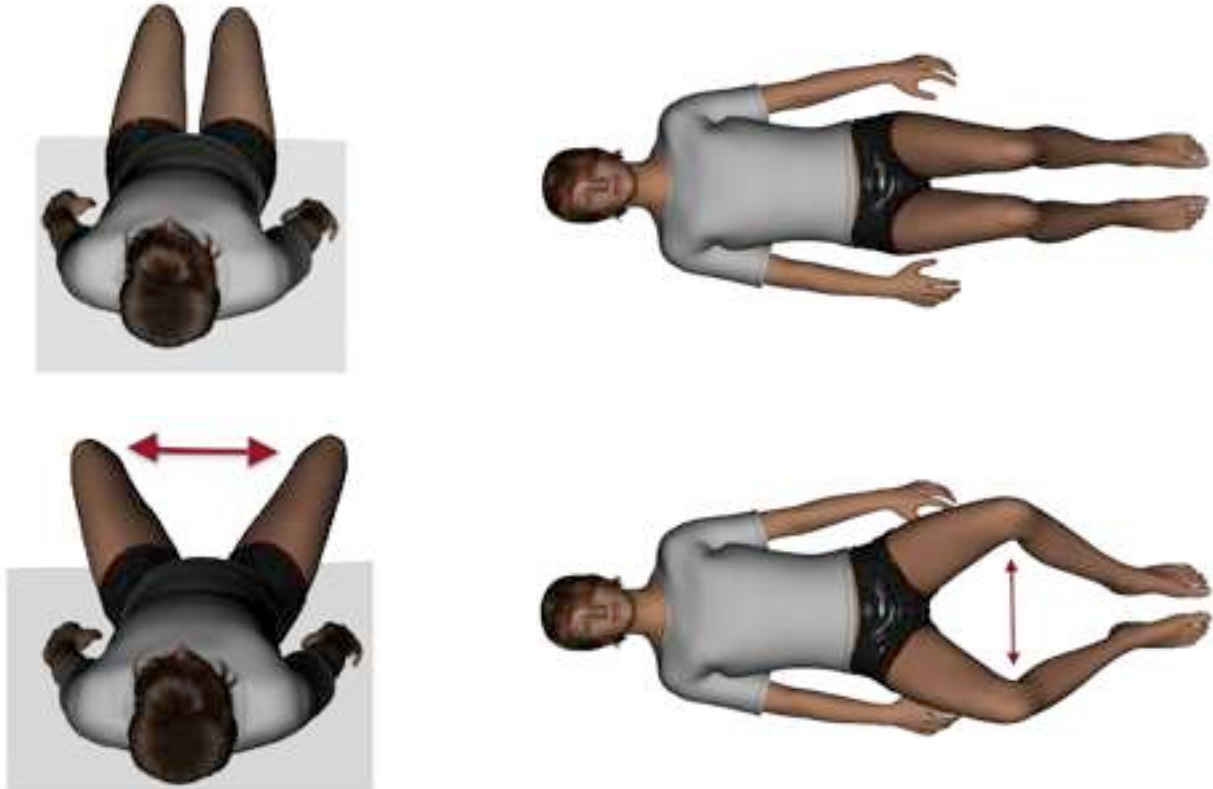


A continuación, separe todo lo que pueda la rodilla flexionada de la pierna que permanece estirada. Mantenga 10 segundos y vuelva a la posición inicial.

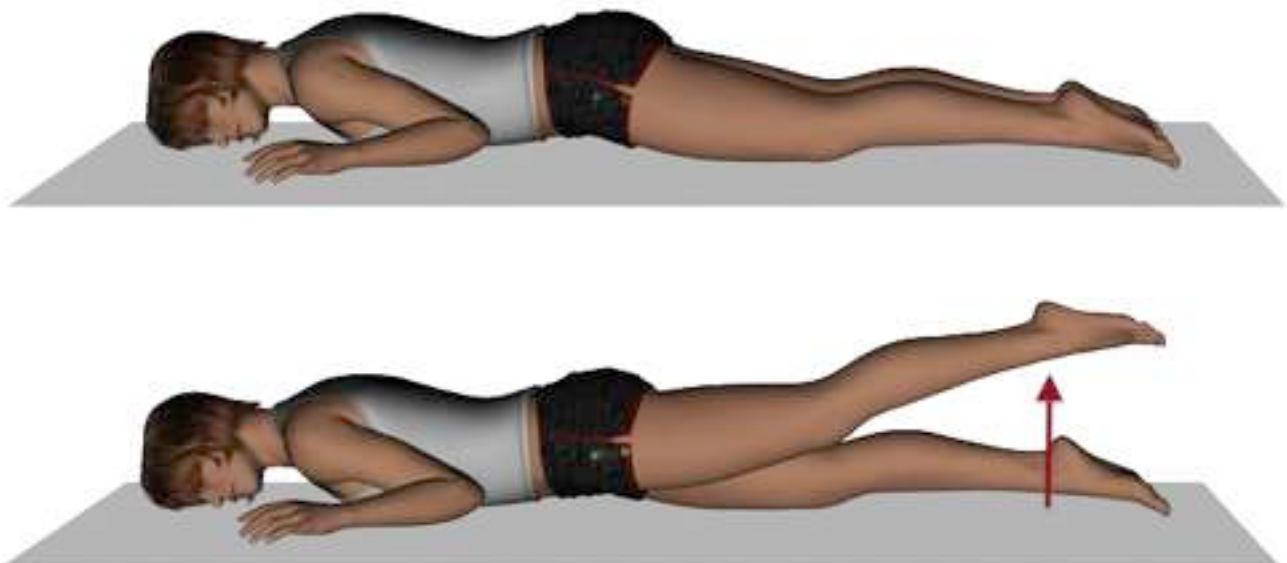


REHABILITACION CADERAS

3.- Abducción de piernas simétrica: Tumbado sobre la espalda, doblar las rodillas hasta poner la planta de los 2 pies sobre el suelo/cama dura. Desde esta posición, intentar separar las rodillas sin mover la planta de los pies, mantener 10 segundos y volver a la posición inicial.



4.- Extensión de cadera: Tumbado boca abajo, elevar la pierna estirada todo lo que se pueda, mantener 10 segundos y descansar. Repetir este ejercicio 10 veces.

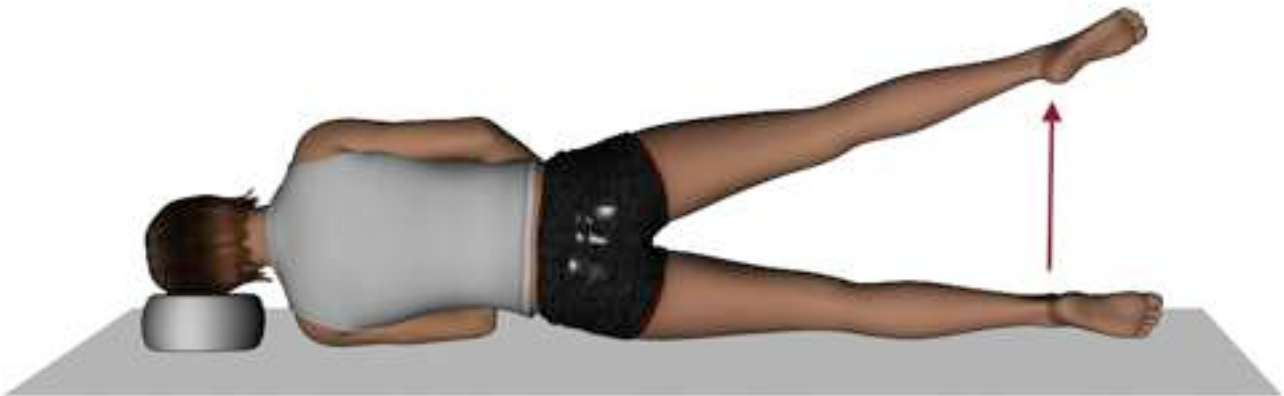
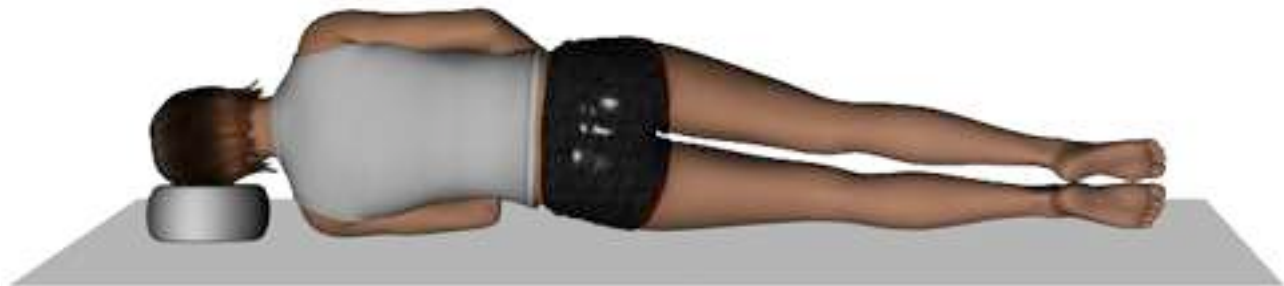


REHABILITACION CADERAS

Inicialmente el ejercicio debe realizarse sin peso, pudiendo posteriormente añadir peso a nivel del tobillo (0,5 kg).



5.- Abducción lateral: Tumbado de lado, con las piernas completamente estiradas, elevar al máximo la pierna de arriba, mantener 10 segundos, y descansar.



Inicialmente se realiza sin peso, pudiendo añadirse posteriormente 0,5 Kg a nivel del tobillo.

