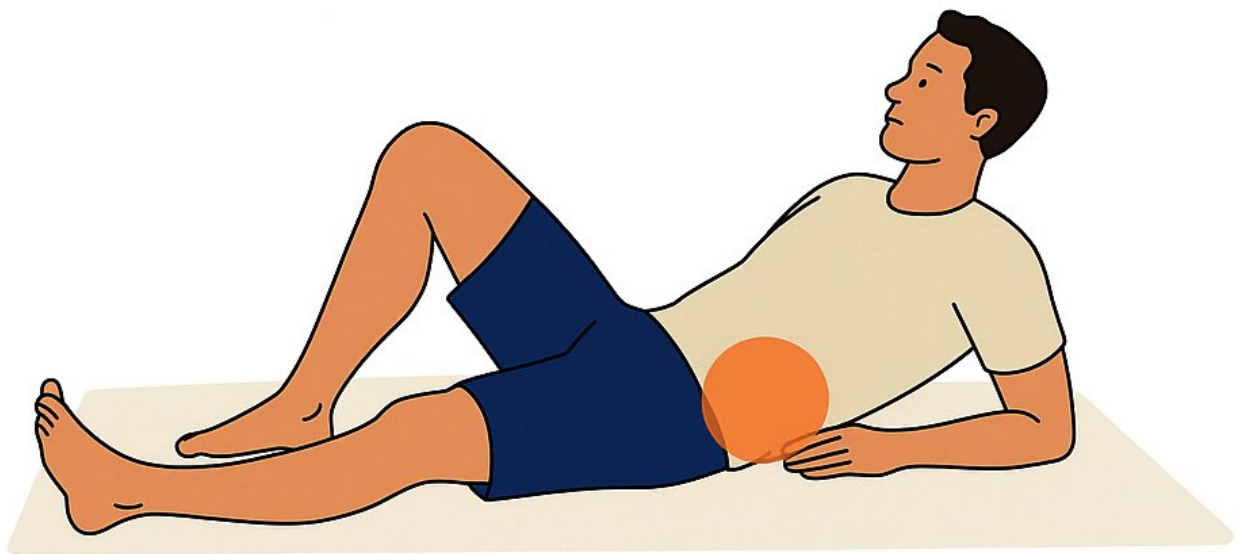


Guía de Rehabilitación tras Artroscopia de Cadera con Sutura de Labrum

Ejercicios paso a paso para tu
recuperación segura



Dr. Parrón

* Indicaciones generales postoperatorias

- * Camina con dos muletas durante el primer mes.
- * Bicicleta estática desde el día 5 (sillín alto, sin resistencia).
- * No correr hasta cumplidos 4 meses.
- * Evita flexionar la cadera más de 90° durante el primer mes.
- * Escucha tu cuerpo: si hay dolor, detente.



Semana 2: Activación suave y movilidad básica

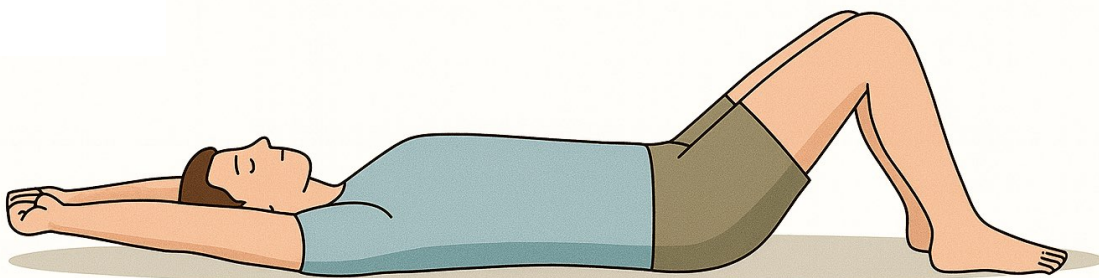


“Cada movimiento cuenta”



Ejercicio 1 – Core tumbado: empuje de talones y brazos

- **Posición inicial:** tumbado boca arriba, rodillas dobladas, talones apoyados, brazos estirados hacia atrás.
- **Ejecuta:** empuja talones hacia el suelo, mete el ombligo y alarga la espalda.
-  10 repeticiones, 2 veces/día.
⚠ No arquees la zona lumbar.

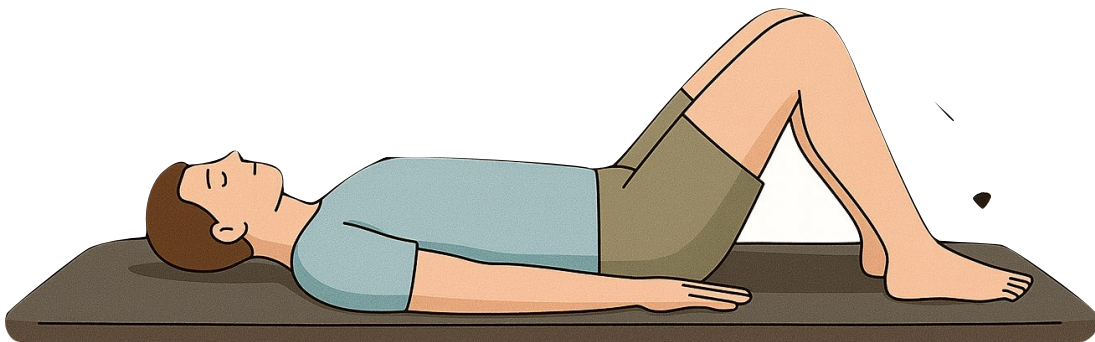




Ejercicio 2 – Core tumbado: elevación suave de glúteos

- **Posición inicial:** boca arriba, rodillas dobladas, brazos a los lados.
- **Ejecuta:** presiona manos contra la cama, activa abdomen y eleva levemente los glúteos.
-  10 repeticiones, 2 veces/día.

⚠ Movimiento suave, sin dolor.

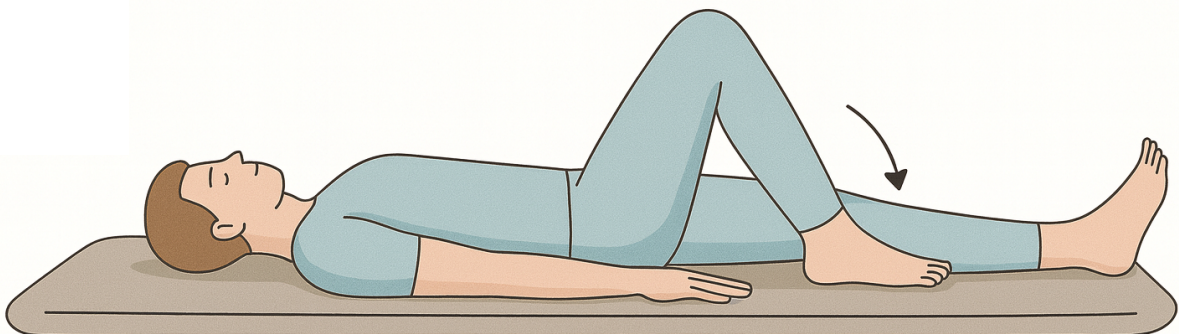
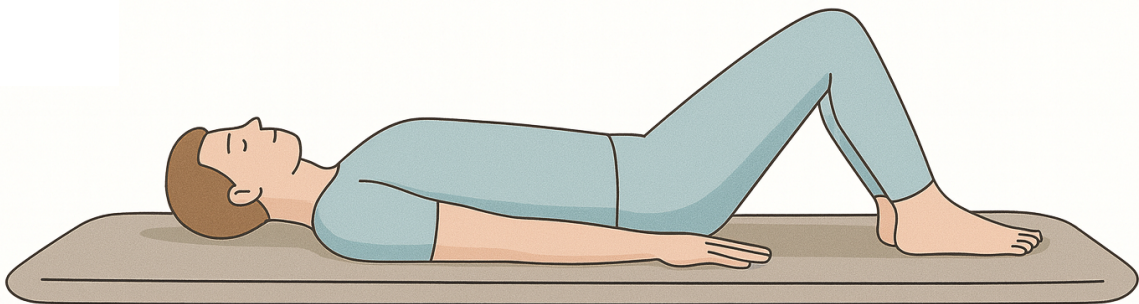




Ejercicio 3 – Movilidad: deslizamiento de talón

- **Posición:** tumbado boca arriba, rodilla doblada.
- **Ejecuta:** desliza el talón, doblando cadera y rodilla, sin pasar los 90°.
-  10 repeticiones, 2 veces/día.

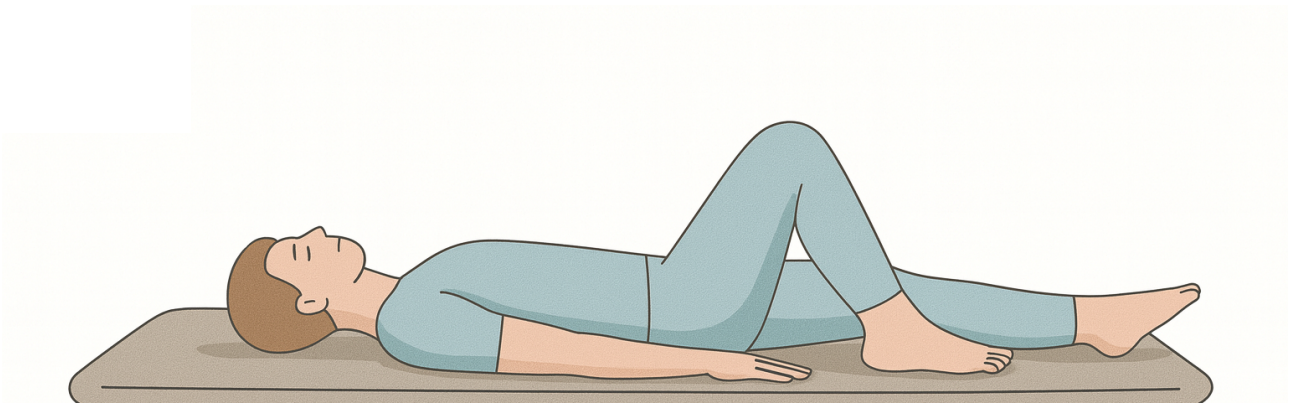
⚠ Controla el rango de movimiento.



💪 Ejercicio 4 – Isométrico: activación de cuádriceps

- **Posición:** una pierna estirada, otra doblada.
- **Ejecuta:** presiona suavemente la rodilla estirada contra la cama, mantén 5 seg.
- 🔄 10 repeticiones por pierna.

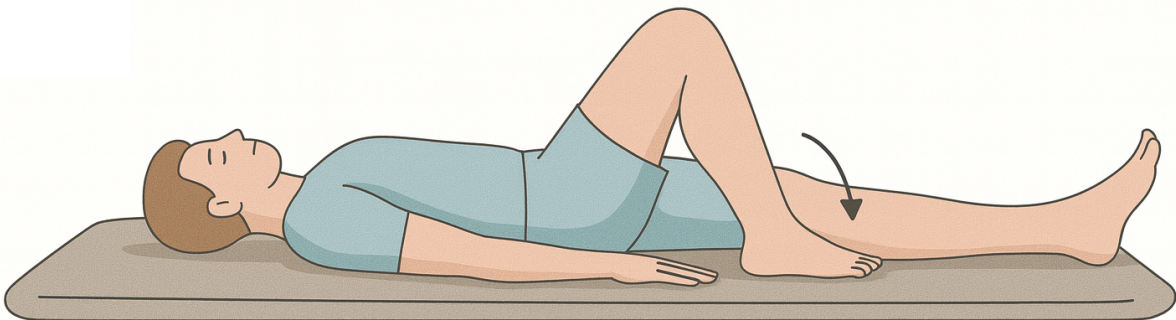
⚠️ No fuerces la contracción.



💪 Ejercicio 5 – Isométrico: talón contra la cama

- **Posición:** una pierna flexionada, la otra estirada.
- **Ejecuta:** empuja el talón contra la cama 5 seg.
- 🔄 10 repeticiones por pierna.

⚠ Sin dolor, solo activación leve.



Checklist Semana 2

✓ Bicicleta estática sin resistencia.

✓ Iniciar movilidad y activación muscular.

🚫 No superar 90° de flexión ni realizar impactos.

💡 La constancia supera a la intensidad.

Checklist Final – Semana 2



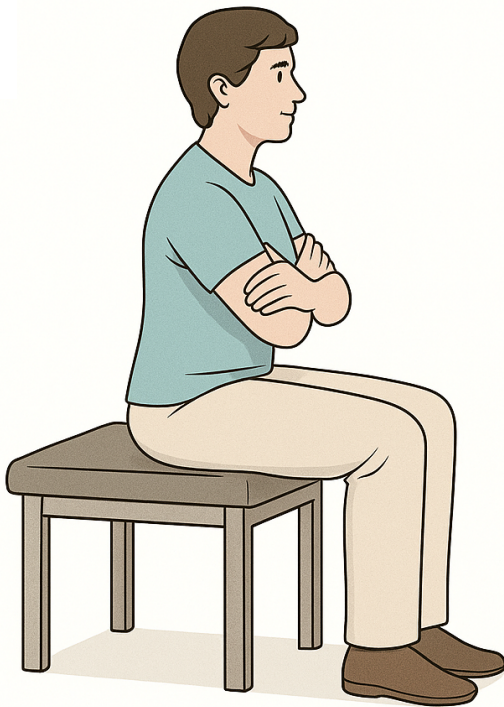
Semana 3: Progresión en movilidad y control motor

✨ *“Cada movimiento cuenta”*



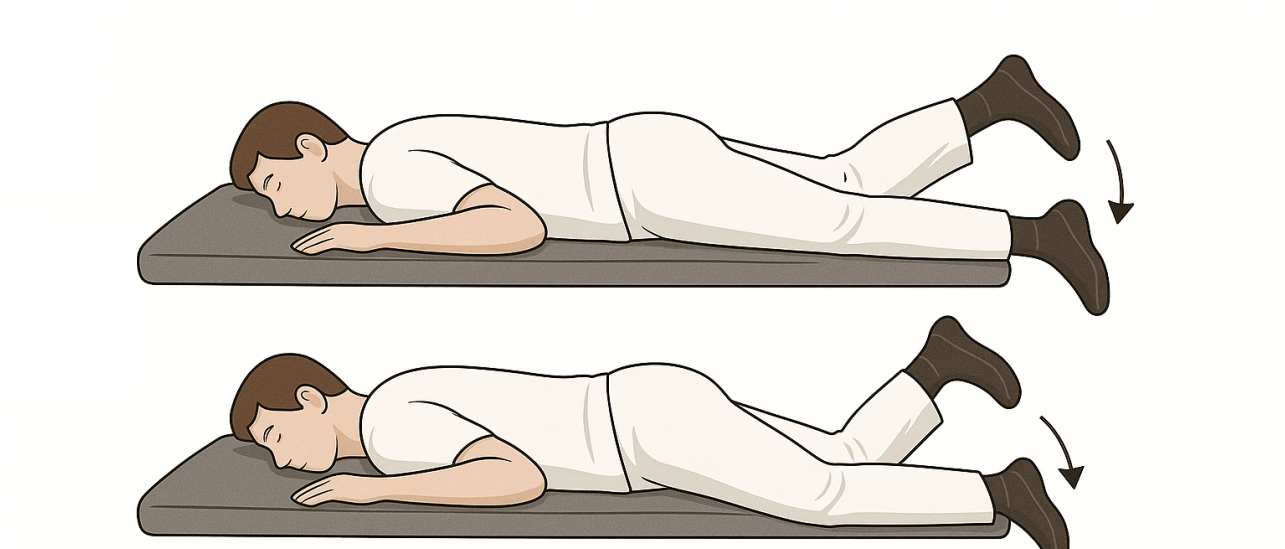
Ejercicio 1 – Core en posición sentada

- Sentado sin apoyar la espalda, brazos cruzados.
- Presiona los pies contra el suelo y alárgate hacia arriba, como si “crecieras”.



Ejercicio 2 – Movimientos de rotación (prono)

- Boca abajo, rodilla flexionada 90°.
- Deja caer el pie hacia dentro y fuera.
- Asiste con la pierna contraria si hay molestia.



Ejercicio 3 – Contracción sin movimiento (isometría rotadora)

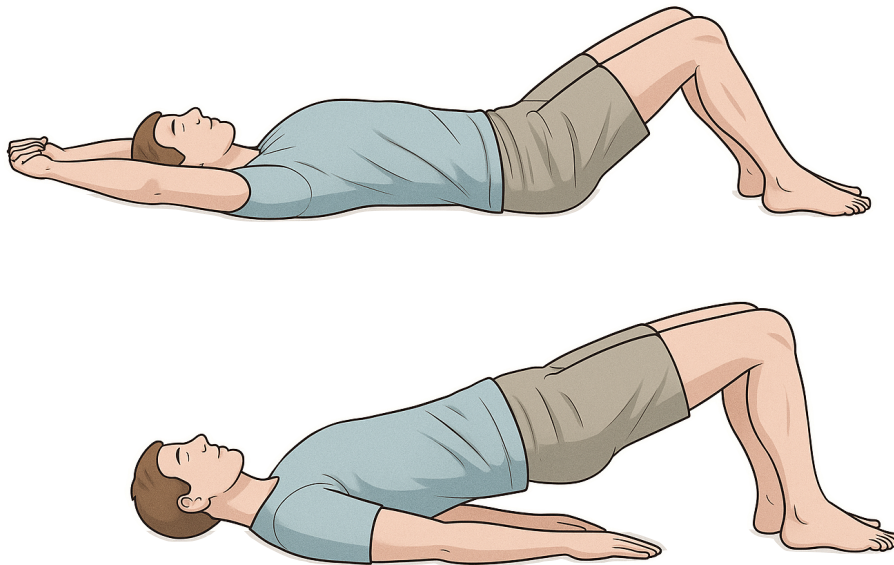
- Boca abajo, pies apoyados lateralmente.
- Intenta llevar el talón hacia la pierna opuesta mientras haces resistencia con el pie contrario.





Ejercicio 4 – Fortalecimiento básico

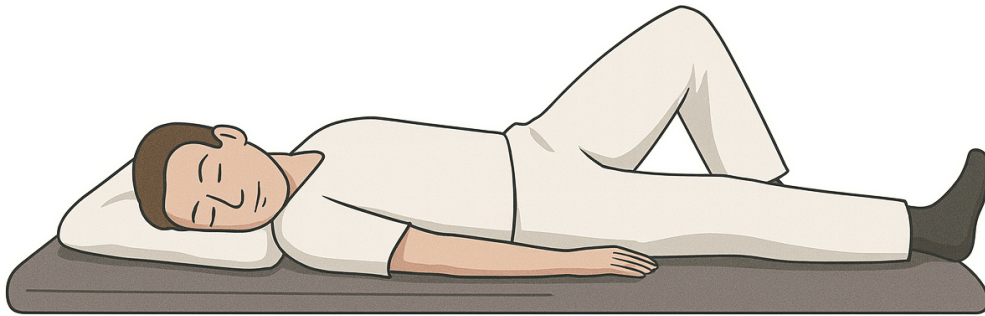
- **Puente de glúteos:** activa abdomen y eleva cadera.



- **Elevación pierna no operada:** pierna sana estirada, elevar y luego despegar glúteos.



- **Clamshell:** de lado, separa rodilla superior sin rotar pelvis.



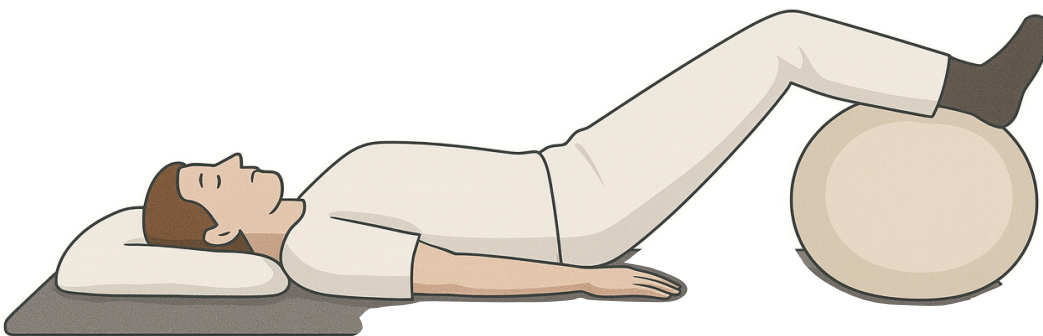
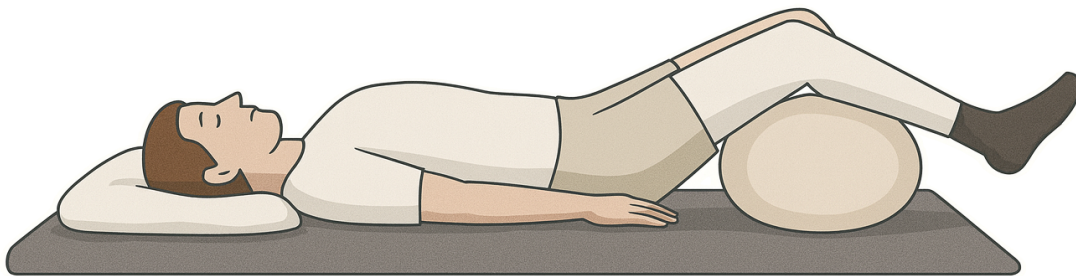


Semana 4: Activación más funcional

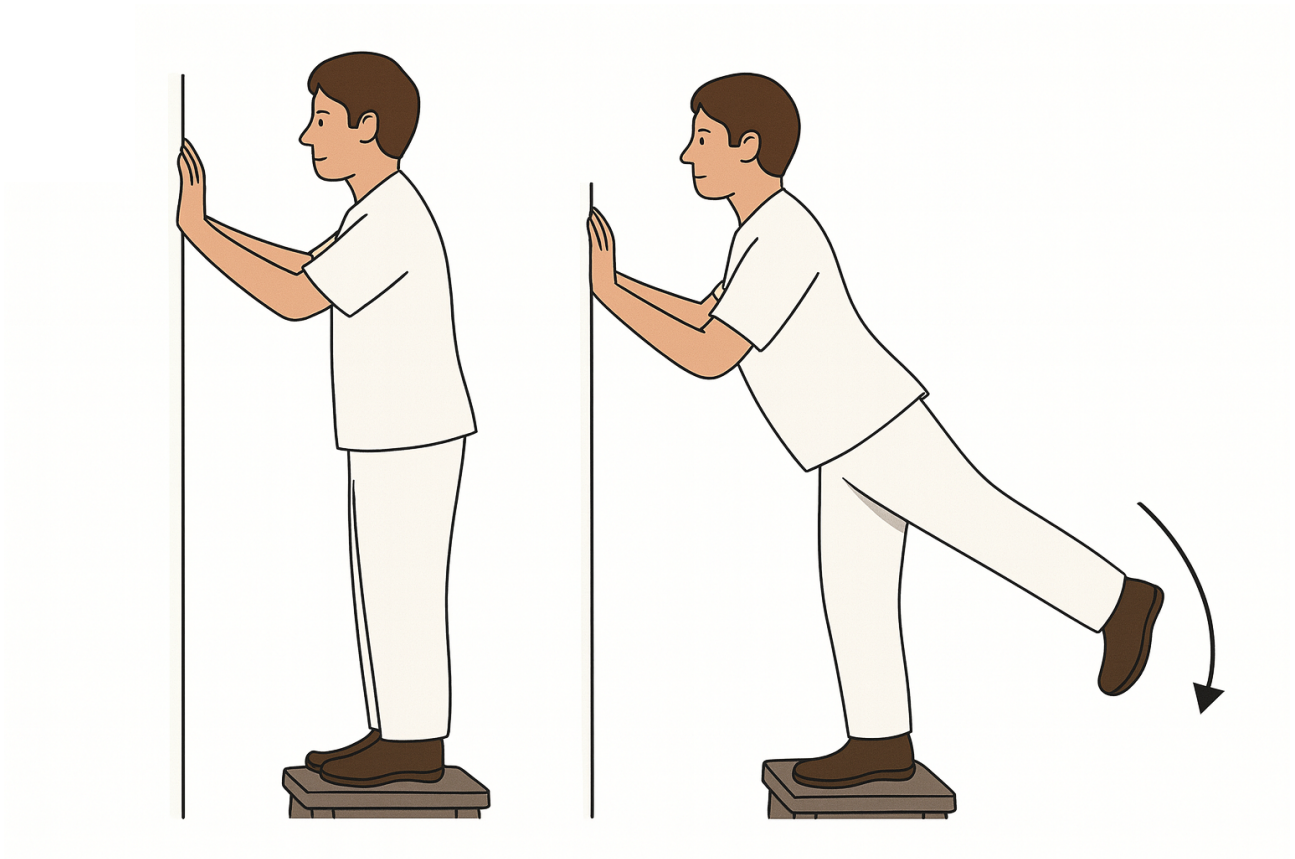


Ejercicio 1 – Fortalecimiento progresivo

- **Puente con pelota:** pies sobre pelota, eleva glúteos.



- **Extensión de cadera de pie:** pierna operada hacia atrás.



- **Abducción de cadera de pie:** separa pierna hacia el lateral.



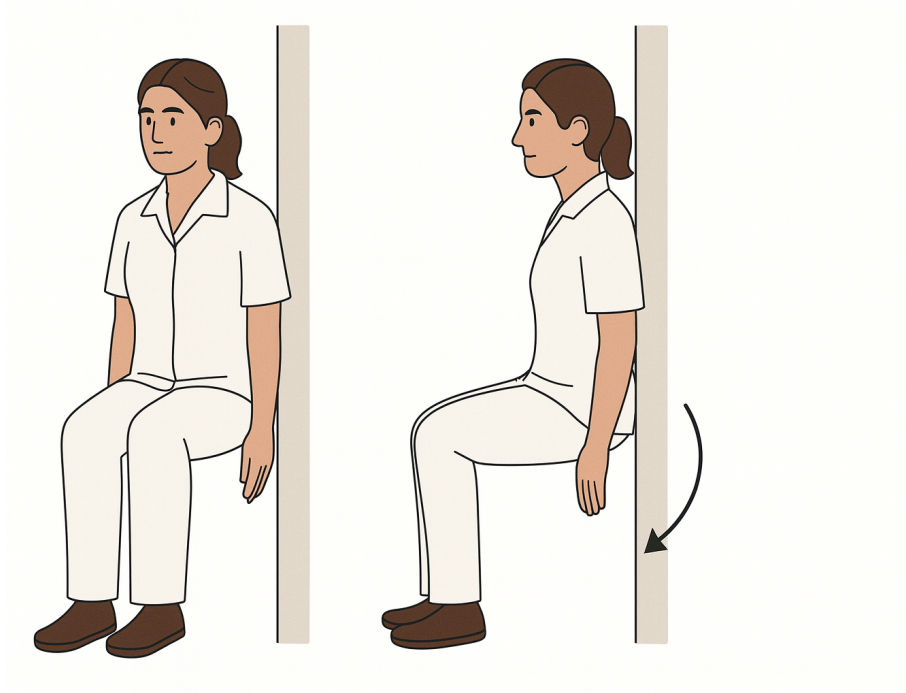


Semana 5: Integración de carga



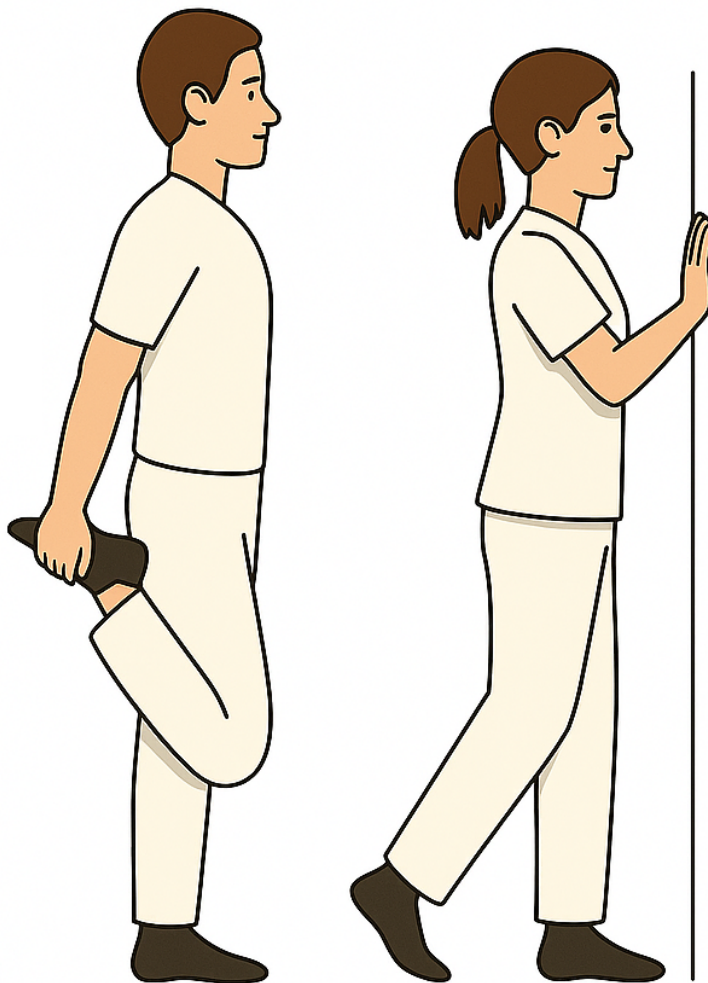
Ejercicio 1 – Mini sentadillas asistidas

Contra la pared, desciende hasta 30° (sin superar 90°).





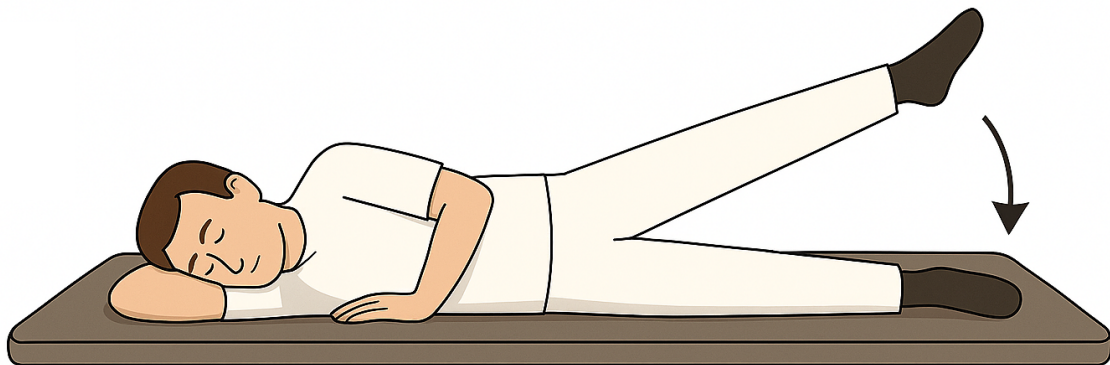
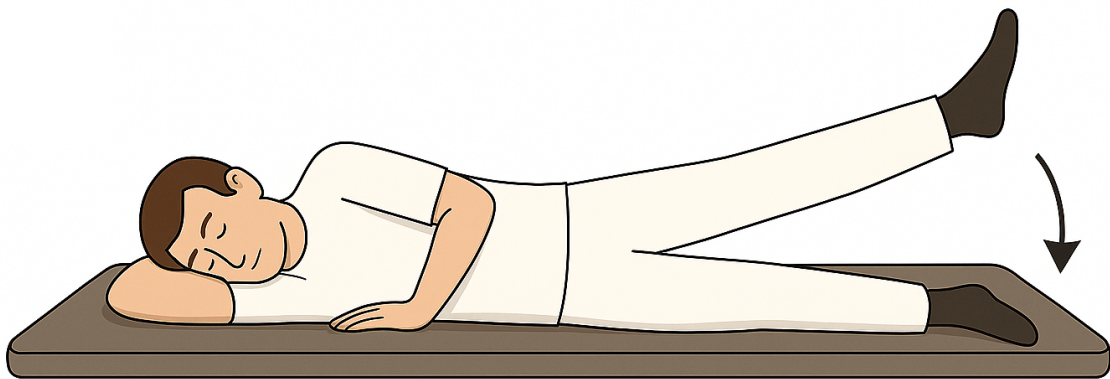
Ejercicio 2 – Estiramientos



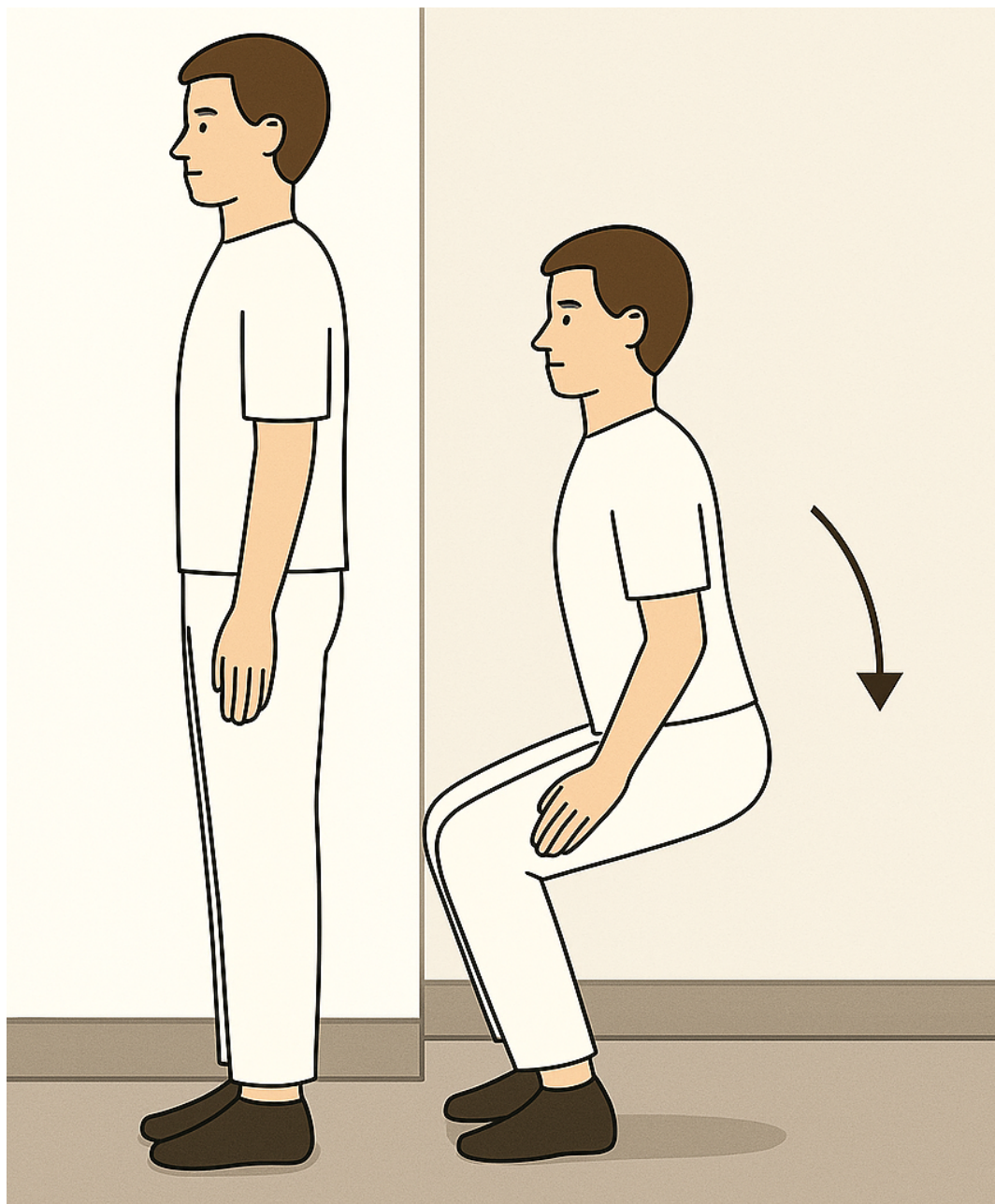


Semana 6: Estabilidad y control lateral

- Elevación lateral de pierna: acostado sobre lado sano, punta del pie hacia ti.



- Mini sentadillas en pared hasta 90° de rodilla.





Segunda fase: Semanas 7–10

. ♦ 1. Lunge Frontal (Zancada hacia delante)

Descripción:

Paso largo hacia delante con flexión controlada de ambas rodillas.

Cómo hacerlo:

De pie, da un paso hacia delante con la pierna operada o contraria.

Flexiona ambas rodillas (la trasera baja hacia el suelo sin tocarlo).

Mantén el tronco erguido y el abdomen activo.

Vuelve a la posición inicial empujando con la pierna adelantada.

Repeticiones:

👉 3 series de 8-10 repeticiones por pierna.

Precauciones:

⚠️ No dejes que la rodilla adelantada sobrepase la punta del pie.

⚠️ Evita giros de pelvis o inestabilidad.

♦ 2. Lunge Lateral (Zancada lateral)

Descripción:

Desplazamiento lateral que trabaja abductores, glúteo medio y control pélvico.

Cómo hacerlo:

Desde la posición de pie, da un paso lateral.

Flexiona la pierna que se desplaza, manteniendo la otra estirada.

Empuja con la pierna flexionada para volver al centro.

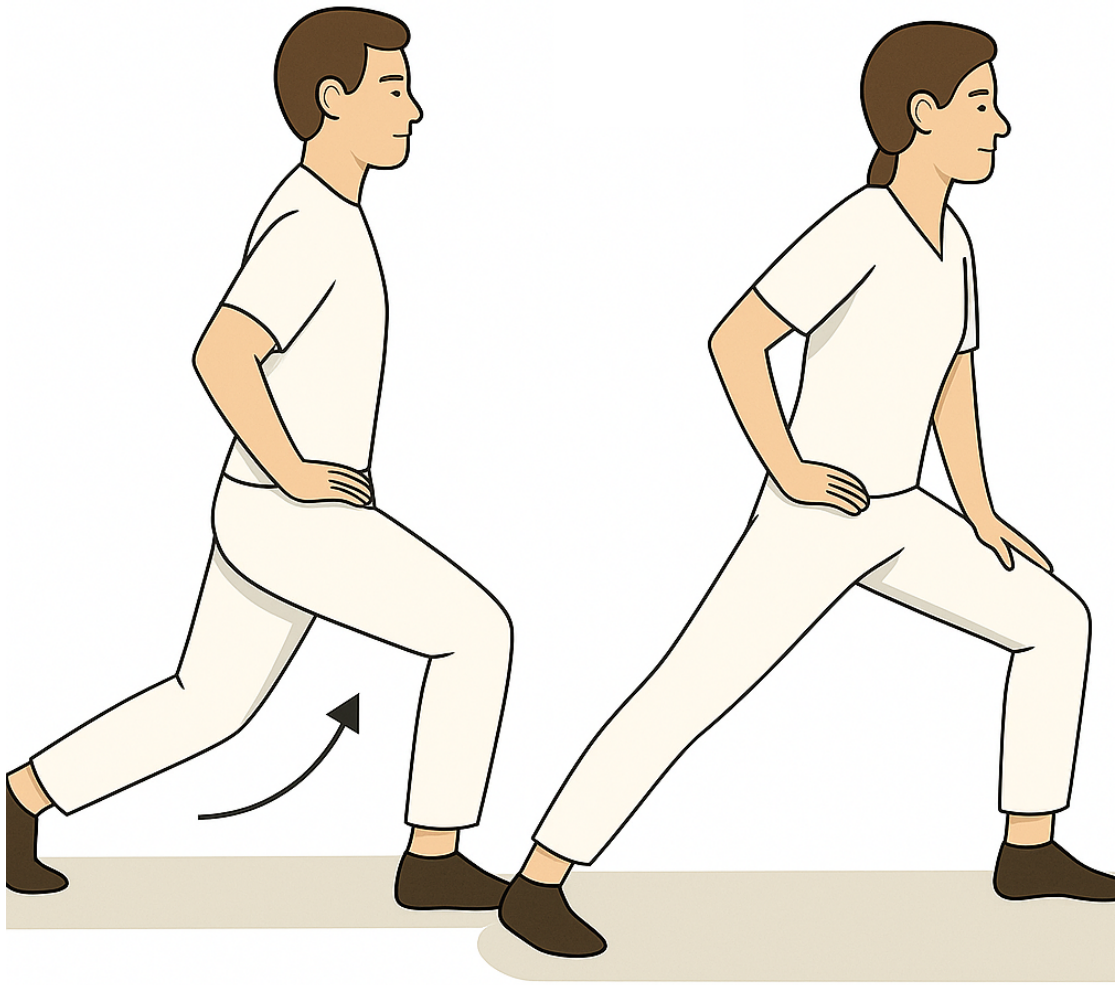
Repeticiones:

👉 3 series de 8 repeticiones por lado.

Precauciones:

⚠️ Evita colapsar la rodilla hacia dentro (valgo).

⚠️ Mantén la espalda recta durante todo el movimiento.



◆ 3. Plancha lateral (Side plank)

Descripción:

Ejercicio isométrico que fortalece core, glúteo medio y mejora la estabilidad pélvica.

Cómo hacerlo:

Túmbate de lado, apoyando el antebrazo justo debajo del hombro.

Eleva la pelvis hasta formar una línea recta desde el hombro hasta los pies.

Mantén la posición.

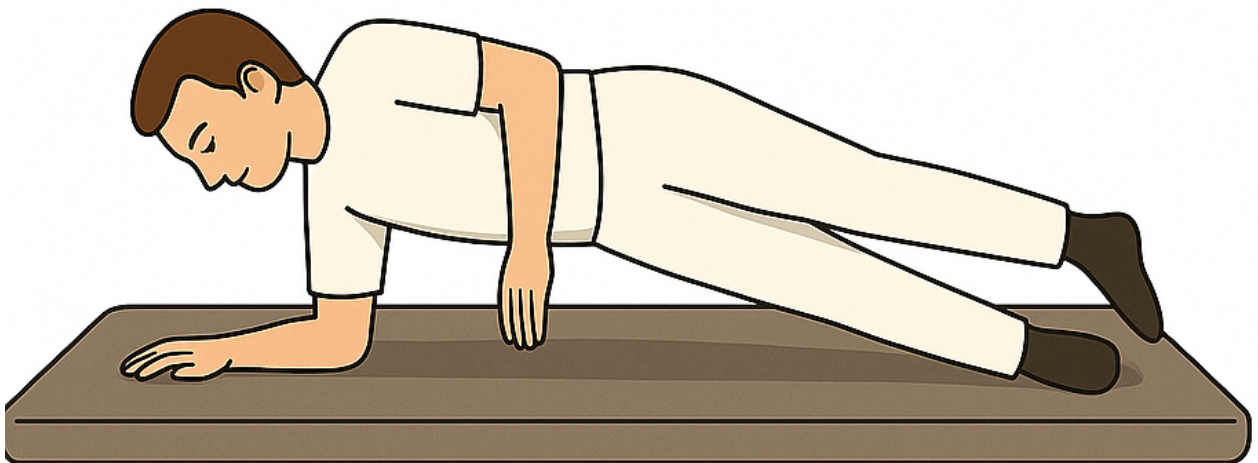
Duración:

👉 Mantén 20–30 segundos. Repite 2–3 veces por lado.

Precauciones:

⚠ Si es muy difícil, comienza con las rodillas apoyadas.

⚠ Evita que la pelvis caiga hacia abajo



◆ 4. Mini Squats Monopodal (Sentadilla con una pierna)

Descripción:

Ejercicio avanzado para control motor y fuerza en apoyo unipodal.

Cómo hacerlo:

Apóyate sobre la pierna operada.

Flexiona ligeramente la rodilla, bajando el tronco suavemente.

Vuelve a la posición inicial con control.

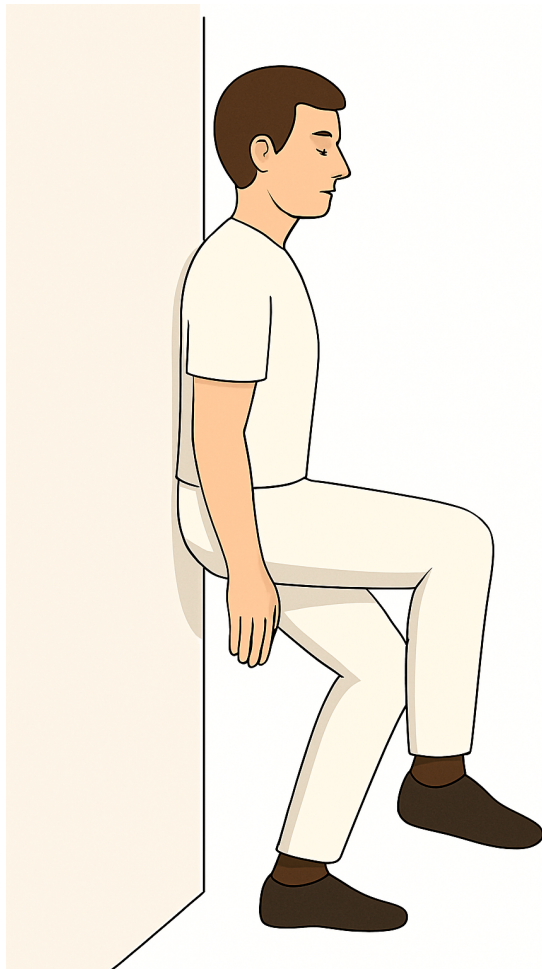
Repeticiones:

👉 3 series de 8 repeticiones.

Precauciones:

⚠ Realiza frente a un espejo o con apoyo si hay inestabilidad.

⚠ No superar 45° de flexión al inicio.



◆ 5. Semilunge frontal y lateral

Descripción:

Versión más controlada y parcial de las zancadas completas.

Cómo hacerlo:

Semilunge frontal: Da un pequeño paso hacia delante, flexiona la rodilla sin llevarla más allá de 45° , vuelve.

Semilunge lateral: Paso lateral leve, flexionando suavemente la pierna que se mueve.

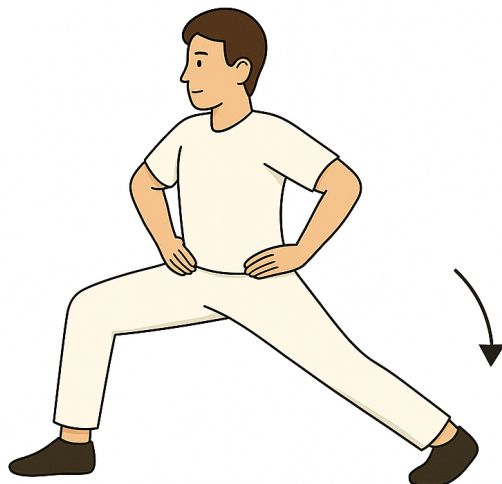
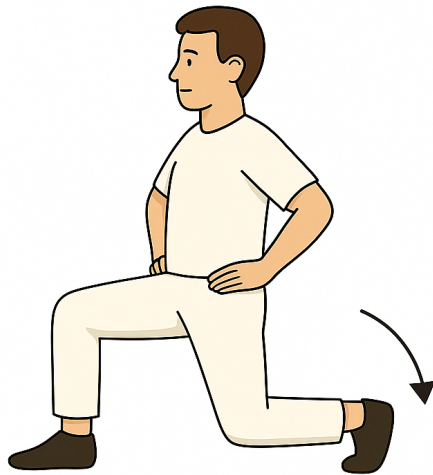
Repeticiones:

👉 3 series de 10 repeticiones por lado.

Precauciones:

⚠ Ideal para transicionar hacia lunges completos.

⚠ Controla siempre la alineación de rodilla y tobillo.



◆ 6. Estiramientos de cápsula anterior

Descripción:

Mejoran la extensión de cadera y liberan tensión en flexores.

Cómo hacerlo:

Colócate en posición de zancada, con la pierna operada atrás.

Inclina la pelvis hacia delante (retroversión) y siente el estiramiento en la parte frontal de la cadera.

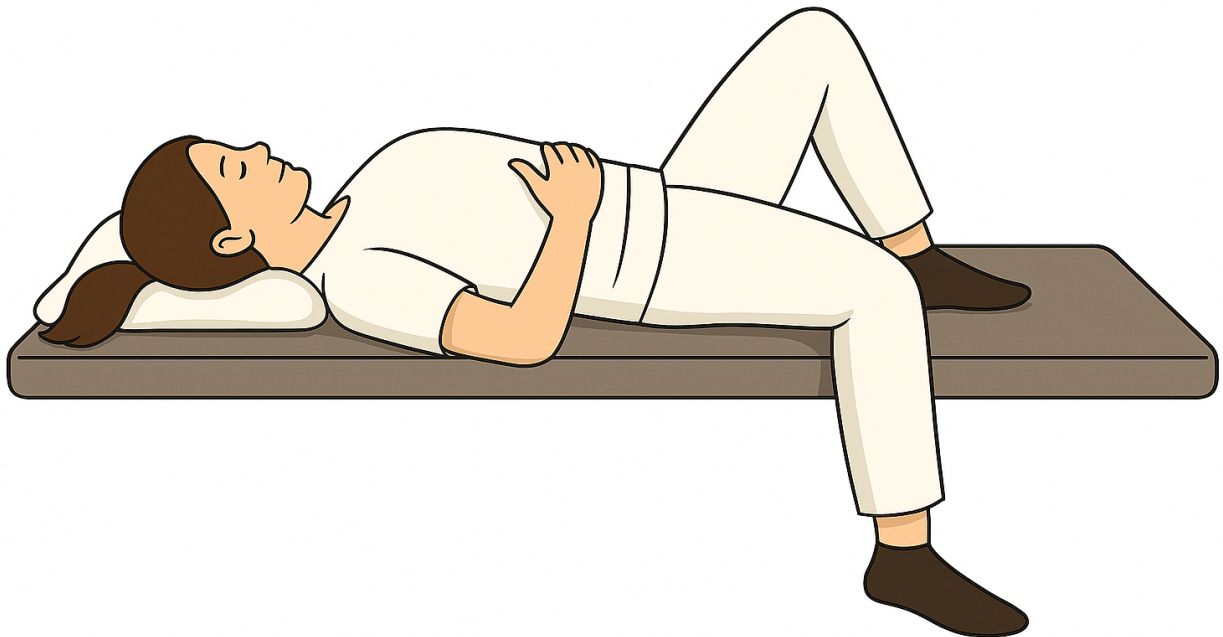
Mantén 20–30 segundos.

Repeticiones:

👉 2–3 veces por lado.

Precauciones:

⚠️ No arquees la zona lumbar.



◆ 7. Estiramientos de cápsula posterior

Descripción:

Libera tensión en la parte posterior de la cadera (importante para la movilidad).

Cómo hacerlo:

Tumbado boca arriba, cruza la pierna operada sobre la contraria.

Lleva ambas piernas suavemente hacia el pecho.

Siente el estiramiento en glúteo profundo y parte posterior de la cadera.

Repeticiones:

👉 2–3 veces, manteniendo 30 segundos.

Precauciones:

⚠️ No forzar si hay dolor.

⚠️ Se puede usar una banda o toalla para facilitar el movimiento.

