

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN PARA LA CADERA NORMAS GENERALES

Recuerde que es muy importante haber realizado un diagnóstico correcto de la patología que se va a tratar con la rehabilitación.

Tiene especial importancia adoptar una posición adecuada al realizar un ejercicio.

Parta siempre de la posición inicial explicada en cada ejercicio. Se puede ayudar de un espejo para comprobar que lo hace correctamente.

Todos los ejercicios deben realizarse suavemente y de forma progresiva.

Realice el número de repeticiones que le indique su médico y con la frecuencia indicada. No llegue al agotamiento.

En los ejercicios que se utilizan pesos estos han de ser mínimos para intentar ofrecer cierta resistencia al movimiento.

FLEXIÓN DE CADERA

- A)** Paciente estirado (decúbito), piernas en extensión. Brazos estirados a lo largo del cuerpo.
- B)** Flexionar una pierna, llevando la rodilla hacia el abdomen (inspirar).
- C)** Relajar (espirar) extendiendo la pierna.
- D)** Repetir el ejercicio con la otra pierna.



ROTACIÓN CADERA

- A)** Paciente estirado (decúbito), una pierna en flexión y la otra en extensión. Brazos estirados a lo largo del cuerpo.
- B)** Al inspirar girar la pierna flexionada, dirigiendo la rodilla hacia la pierna extendida.
- C)** Al espirar girar la rodilla hacia fuera.

Nota: el pie de la pierna flexionada permanece siempre apoyado en el suelo.



SEPARACIONES

A) Paciente estirado (decúbito), piernas en flexión con los pies juntos, apoyados en el suelo. Brazos estirados a lo largo del cuerpo.

B) Al inspirar separar las rodillas, mantener unos segundos y volver a la posición de partida (expirar).



BICICLETA

A) Paciente estirado (decúbito), piernas flexionadas. Brazos flexionados con manos en la nuca.

B) Movimientos de pedaleo hacia delante, caderas lo más flexionadas posible.

C) Repetir el ejercicio con movimientos de pedaleo hacia atrás.



DECÚBITO LATERAL (GLÚTEO MEDIO)

A) Paciente tumbado de lado, la pierna que se apoya en el suelo en flexión y la otra en extensión.

B) Al inspirar, elevar la pierna extendida paralela al suelo (evitar que el pie mire hacia el techo).

C) Mantener unos segundos y volver a la posición de partida (expirar).



DECÚBITO LATERAL (FLEXIÓN-EXTENSIÓN CADERA)

A) Paciente tumbado de lado, la pierna que se apoya en el suelo en flexión y la otra en extensión.

B) Al inspirar, flexionar la pierna extendida paralela al suelo, llevando la rodilla hacia el abdomen.

C) Mantener unos segundos y volver a la posición de partida (expirar)

