

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

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



ROTACIÓN CADERA

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

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



6949-4966 llama por una cita
Atendemos Lunes a Sábado



Regresa la Vida



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).



6949-4966 llama por una cita
Atendemos Lunes a Sábado



Regresa la Vida

