

PLAN CASERO CADERA

La articulación de la cadera es una articulación que une el miembro inferior con la pelvis, dotando de gran amplitud y movilidad al cuerpo.

Los síntomas más comunes en las patologías de cadera son dolor, rigidez e incapacidad; lo que conocemos como la limitación funcional. El dolor aparece en fases muy tempranas, e inicialmente afecta sólo a los movimientos para posteriormente aparecer durante el reposo. La localización del dolor puede surgir en la nalga, en la parte externa del muslo, en la ingle e incluso en la rodilla; los dolores de rodilla que no encuentran explicaciones locales son a menudo secundarios de una afección de la cadera.

Existen ejercicios que tonifican y mantienen en buenas condiciones esta articulación, aunque siempre antes de iniciar cualquier programa de ejercicios debe de consultar con su médico o fisioterapeuta para confirmar que usted está en condiciones de ejecutar estos ejercicios, o si necesita hacer modificaciones a los mismos, omitirlos o realizar otros.

Los siguientes ejercicios propuestos le ayudarán a restaurar el movimiento normal de la cadera y fortalecerán la misma. **Deberán ejecutarse por 15 o 20 minutos dos o tres veces al día** al empezar la recuperación e ir aumentándose de forma progresiva evitando la aparición de dolor.

EJERCICIOS DE MOVILIZACIÓN ACTIVA

Se trata de ejercicios en los que se moviliza la articulación de la cadera de forma activa y libre por el propio paciente. Su objetivo es mantener al máximo la amplitud articular para favorecer una correcta movilidad durante las distintas actividades de la vida diaria (marcha, subir y bajar escaleras...).

Aproximación – separación de cadera en bipedestación

De pie apoyado en la pared.

- Cogemos aire por la nariz
- Soltamos el aire por la boca y separamos la pierna del cuerpo
- Mantenemos 5 segundos arriba y bajamos lentamente
- Se realizarán 15 repeticiones con cada pierna
- Realizaremos lo mismo hacia dentro (hacia la pared)

PLAN CASERO CADERA



Flexión - extensión de cadera en bipedestación

De pie apoyado en la pared.

- Cogemos aire por la nariz
- Soltamos el aire por la boca y llevamos la pierna hacia delante
- Mantenemos 5 segundos arriba y bajamos lentamente
- Se realizarán 15 repeticiones con cada pierna
- Realizaremos lo mismo hacia atrás



Flexión de rodilla y cadera en bipedestación

De pie apoyado en la pared.

- Cogemos aire por la nariz
- Subimos el pie a una silla, mantenemos 5 segundos arriba y bajamos lentamente
- Se realizarán 15 repeticiones con cada pierna

PLAN CASERO CADERA



Flexión de cadera en decúbito

Tumbados boca arriba con una rodilla flexionada y la otra extendida.

- Cogemos aire por la nariz
- Soltamos el aire por la boca y llevamos la pierna extendida hacia arriba
- Mantenemos 5 segundos arriba y bajamos lentamente
- Se realizarán 15 repeticiones con cada pierna



Extensión de cadera en decúbito

Tumbados boca abajo.

- Cogemos aire por la nariz
- Soltamos el aire por la boca y llevamos la pierna extendida hacia arriba
- Mantenemos 5 segundos arriba y bajamos lentamente
- Se realizarán 15 repeticiones con cada pierna

PLAN CASERO CADERA



EJERCICIOS DE PROPIOCEPCIÓN (REEDUCACIÓN)

Son ejercicios que favorecen una adecuada estabilización de la cadera. Son esenciales para garantizar la marcha, el equilibrio y el correcto funcionamiento de nuestro sistema locomotor.

Contribuye a la prevención de lesiones y problemas posturales.

Movimientos propioceptivos en cadena cinética abierta

Tumbados boca arriba en la camilla y con la zona lumbar apoyada. Realizamos números o letras en el aire con los pies manteniendo las rodillas extendidas y la pierna ligeramente levantada de la camilla.



Movimientos propioceptivos en cadena cinética semiabierta con pelota

Tumbados boca arriba en la camilla y con la zona lumbar apoyada. Realizamos círculos moviendo la pelota por la pared con los pies manteniendo las rodillas en flexión de 90 grados.

PLAN CASERO CADERA



Apoyo monopodal en suelo

Nos colocaremos de pie y sin calzado sobre el suelo y cerca de algo donde poder sujetarnos por seguridad. Levantaremos un pie del suelo de modo que carguemos todo el peso sobre el otro. Se hará sin sujetarnos en nada a nuestro alrededor, únicamente lo haremos si nos desequilibramos para evitar caernos.

Una vez estemos estables en un solo pie, mantendremos la posición 30 segundos. Cuando consigamos realizarlo sin problemas con los ojos abiertos, lo haremos con los ojos cerrados.



Apoyo bipodal en plano ligeramente inestable

Nos colocaremos de pie y sin calzado sobre una colchoneta o superficie deformable y cerca de algo donde poder sujetarnos por seguridad. Nos mantendremos estables con apoyo en ambos pies de modo que carguemos el peso sobre ambos por igual. Se hará sin sujetarnos en nada a nuestro alrededor, únicamente si nos desequilibramos para evitar caernos.

PLAN CASERO CADERA

Una vez estemos estables, mantendremos la posición 30 segundos. Cuando consigamos realizarlo sin problemas con los ojos abiertos, lo haremos con los ojos cerrados.



Apoyo monopodal en plano ligeramente inestable o colchoneta (ojos abiertos o cerrados)

Nos colocaremos de pie y sin calzado sobre una colchoneta o superficie deformable y cerca de algo donde poder sujetarnos por seguridad. Levantaremos un pie del suelo de modo que carguemos todo el peso sobre el otro. Se hará sin sujetarnos en nada a nuestro alrededor, únicamente si nos desequilibramos para evitar caernos.

Una vez estemos estables en un solo pie, mantendremos la posición 30 segundos. Cuando consigamos realizarlo sin problemas con los ojos abiertos, lo haremos con los ojos cerrados.



“NOTA: Los ejercicios en casa se deben realizar bajo supervisión de un adulto responsable”