

## EJERCICIOS DE CADERA

# EJERCICIOS PARA LA ARTROSIS DE CADERA

### ESTIRAMIENTO DE FLEXIÓN DE CADERA ASISTIDA



Tumbado boca arriba. Llevamos la rodilla hacia el pecho ayudados por las manos y forzamos hasta notar tirantez. Mantener la otra pierna completamente extendida. Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, pero **nunca debes llegar a sentir dolor**. Cambiamos de pierna.

#### Objetivos:

- Mejoría del balance articular de la cadera.
- Estiramiento iliopsoas y musculatura extensora.

## ESTIRAMIENTO ROTADORES DE CADERA TUMBADO



Tumbado boca arriba. Giramos hacia afuera una pierna intentado que la parte externa del pie toque con el suelo. Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición** durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, **pero nunca debes llegar a sentir dolor**. Cambiamos de pierna. Rotamos la pierna hacia dentro.

### Objetivos:

- Mejoría del balance articular de la cadera.
- Alivio de tensión y rigidez cadera.
- Estiramiento de la musculatura rotadora interna y externa.

## ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES EN SUELO



Tumbado boca arriba. Brazos apoyados en el suelo paralelos al cuerpo. Flexionamos una cadera, elevando la pierna con la rodilla extendida al máximo posible hasta sentir tirantez . Sujetamos el muslo con los brazos. Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego mantener esa posición durante un tiempo hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, pero **nunca debes llegar a sentir dolor**. Cambiamos de pierna.

### Objetivos:

- Mejoría de la flexibilidad isquiotibiales.
- Alivio tensional de zona lumbar.
- Mejora el posicionamiento pélvico y el balance articular de la cadera.

## EJERCICIO DE PUENTE



Tumbado boca arriba. Brazos apoyados en el suelo paralelos al cuerpo. Rodillas flexionadas con apoyo de los pies. Flexionamos caderas hacia arriba hasta alinear los muslos con el tronco. Mantenemos postura 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

Objetivos:

- Fortalecimiento musculatura glútea.
- Activación de la musculatura isquiotibial.
- Estabilización del Core.
- Mejoría del control postural global.

## EJERCICIO DE ELEVACIÓN PIERNA RECTA



Tumbado boca arriba. Brazos apoyados en el suelo paralelos al cuerpo. Flexionamos una rodilla y apoyamos en el suelo. La otra pierna se levanta con extensión completa de la rodilla y se mantiene elevada unos 30 cm. Mantenemos postura 5 segundos.

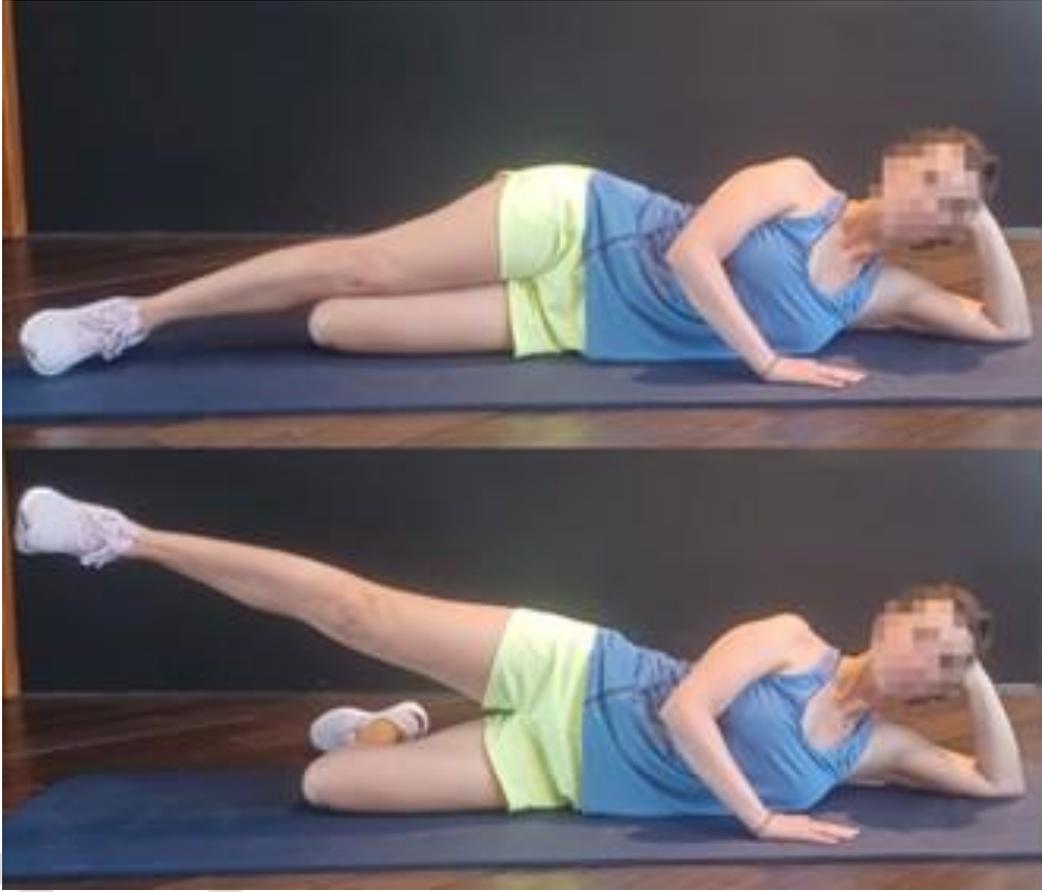
Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series.

**Objetivos:**

- Fortalecimiento de cuádriceps e iliopsoas(flexores de la cadera).
- Fortalecimiento de abdomen inferior.
- Estabilización del Core.

## EJERCICIO DE ELEVACIÓN DE PIERNA TUMBADO DE LADO



Tumbado de lado con la pierna a estirar hacia arriba. Levantamos la pierna recta sin flexionar unos 30-40cm. Mantenemos 5 segundos.

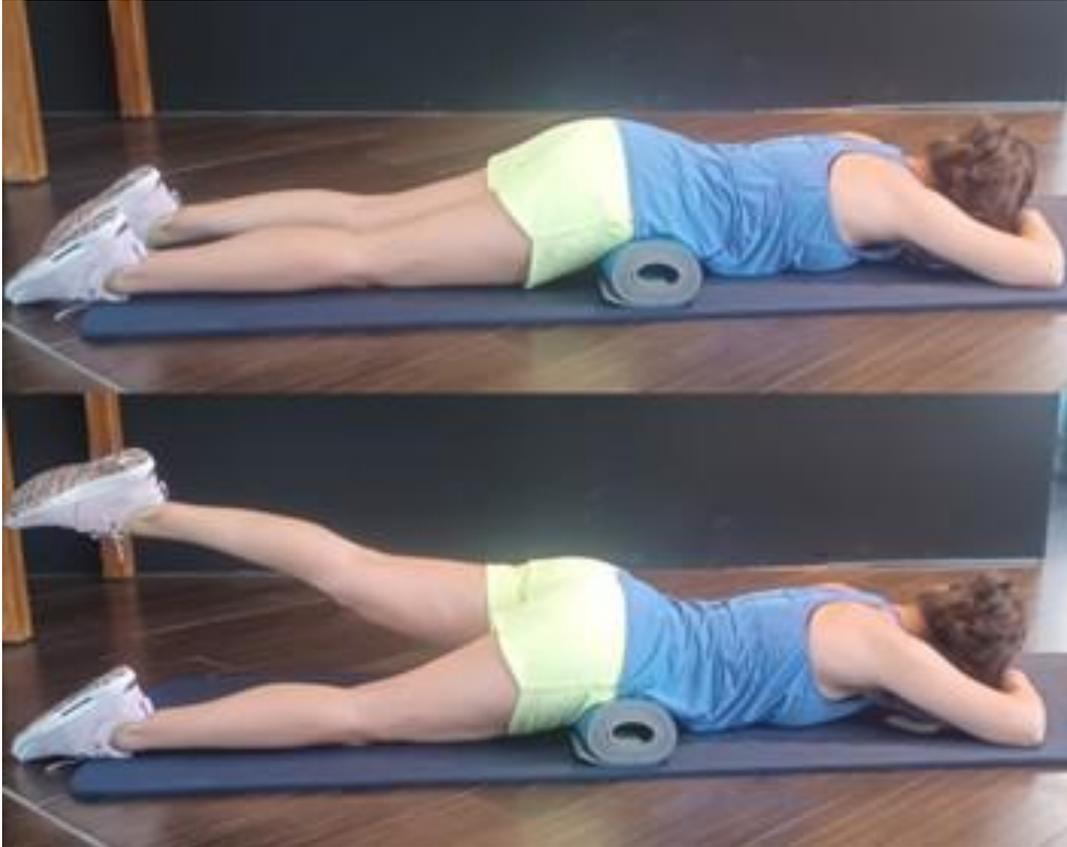
Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series diaria.

**Objetivos:**

- Fortalecimiento de los abductores de cadera, sobre todo del tensor de fascia lata.
- Mejoría de la estabilidad de la pelvis y cadera.

## EJERCICIO DE EXTENSIÓN DE CADERA TUMBADO



Tumbado boca abajo. Rodillo en abdomen bajo. Extendemos hacia arriba una pierna sin doblar la rodilla ni girar la cadera. Mantenga 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 serie diaria.

Objetivos:

- Fortalecimiento de isquiotibiales y glúteo mayor.
- Mejoría de la estabilidad pélvica y columna lumbar.

## ESTIRAMIENTO DE FLEXORES DE CADERA DE PIE



De pie frente a una pared. Doblamos la rodilla y nos cogemos el tobillo de la pierna a estirar. Llevamos el talón hacia el glúteo y la rodilla hacia atrás hasta notar tirantez. Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición durante un tiempo** hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, **pero nunca debes llegar a sentir dolor**.

### Objetivos:

- Alivio tensional y rigidez de la cara frontal de la cadera.
- Mejora la postura y previene la anteversión pélvica.
- Mejoría del balance articular y flexibilidad de la cadera.

## EJERCICIO DE SENTADILLA EN APOYO



De pie con apoyo de la espalda en una pared. Descendemos flexionando las rodillas y caderas. Mantenemos 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 3 series diaria.

**Objetivos:**

- Fortalecimiento muscular de cuádriceps, glúteos e isquiotibiales.
- Estabilización del Core.
- Mejoría control postural.

## ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES DE PIE



De pie. Flexionamos el tronco intentando tocar con los dedos de las manos, los dedos de los pies. Evitamos la flexión de las rodillas. Progresamos hasta notar tirantez. Al iniciar los estiramientos, es crucial evitar el dolor. Debes estirar solo hasta que sientas la tensión en el músculo y los tendones, y luego **mantener esa posición durante un tiempo** hasta que dicha tensión se vaya reduciendo. Con la práctica, podrás prolongar el tiempo de mantenimiento, **pero nunca debes llegar a sentir dolor.**

### Objetivos:

- Mejorar flexibilidad isquiotibiales.
- Alivio tensión cara posterior muslo.
- Alivio y prevención del dolor lumbar.

## EJERCICIO DE EXTENSIÓN DE CADERA DE PIE



De pie frente a una pared. Apoyamos ambas manos en la pared. Extendemos una pierna hacia atrás, sin doblar la rodilla y despegamos el pie del suelo. No giramos la cadera ni arqueamos la columna. Mantenemos postura 5 segundos.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 1 serie diaria.

**Objetivos:**

- Fortalecimiento de glúteo mayor e isquiotibiales.
- Alivio tensional y rigidez de la cara posterior del muslo.
- Mejoría de la estabilidad pélvica y del Core.

[Pide Cita con el Dr. Jordi Jiménez.](#) Te atenderá en el centro de Palma de Mallorca y te ayudará a recuperar tu calidad de vida.