

EJERCICIOS DE CADERA

EJERCICIOS PARA EL SÍNDROME DE LA BANDA ILIOTIBIAL

ESTIRAMIENTO DE LA BANDA ILIOTIBIAL



De pie. Cruzamos por detrás la pierna del lado que vamos a estirar. Brazos por encima de la cabeza juntando las manos. Nos inclinamos lateralmente hacia el lado que hemos cruzado la pierna por detrás hasta notar sensación de 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**. Cambiamos de pierna.

Objetivos:

- Alivio tensional cara externa de la cadera.
- Estiramiento de la cintilla iliotibial y del músculo tensor de la fascia lata.
- Mejoría del balance articular de la cadera.

ESTIRAMIENTO DE GLÚTEO Y PIRAMIDAL



Sentado. Cruzamos la pierna que vamos a estirar por delante del muslo de la pierna estirada en suelo. Colocamos el pie apoyado en el suelo por fuera de la rodilla de la pierna estirada. Traccionamos de la rodilla con nuestra mano hacia el hombro opuesto a la pierna a estirar 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 glúteos y piramidal.
- Alivio del síndrome piramidal.
- Mejoría del balance articular y flexibilidad de la cadera.

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 diarias.

Objetivos:

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

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 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 diarias.

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 PUENTE CON ELEVACIÓN DE LA PIERNA



Tumbado boca arriba. Brazos apoyado en el suelo paralelos al cuerpo. Rodillas flexionadas con apoyo de los pies. Tomamos aire y lo soltamos a medida que elevamos la pelvis y alineamos los muslos con el cuerpo. Levantamos un pie con la rodilla estirada. Mantenemos postura 5 segundos. Retorno a postura inicial y repetimos con la otra extremidad inclinamos hacia el otro lado.

Realiza:

- 10 repeticiones.
- 1 serie diaria.

Objetivos:

- Fortalecimiento de Core, glúteo mayor y medio e isquiotibiales.
- Mejoría postural columna.
- Mejoría de la estabilidad pélvica.

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 series.

Objetivos:

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

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.

ESTIRAMIENTO DE TRICEPS SURAL



De pie frente a una pared. Retrasamos la pierna que vamos a estirar, manteniendo la rodilla estirada, si despegar en pie del suelo. A continuación, flexionamos los brazos hacia delante y flexionamos la rodilla adelantada, hasta notar sensación de 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 pantorrilla.
- Estiramiento de gemelos y soleo. Alivio de dolor talón y pie.

EJERCICIO ELEVACIÓN CON 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.

[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.