

DOLOR DE CADERA

Pauta de ejercicios general para dolor de cadera

*A continuación encontrarás una pauta de ejercicios para el dolor de cadera. Los ejercicios están ordenados por **tipo** y siguen un orden de **menor a mayor dificultad**. Es importante **seguir las instrucciones** que hay a continuación antes de empezar con el plan.*

Pautas a seguir:

- Los ejercicios **NO** deben en producir **dolor**. En caso de dolor debería ser muy leve (máximo un 3 sobre 10) y estar seguros que el ejercicio se está realizando correctamente.
- Si no sueles realizar ejercicio regularmente, los primeros días puede haber molestias hasta que tu cuerpo se **adapta**. Garantiza hacerlos correctamente.
- Sigue las indicaciones marcadas en las **notas** de cada ejercicio.
- Deberías realizar los ejercicios un mínimo de **3 veces** en semana.
- Deberías hacer los ejercicios un mínimo de **8 semanas**, los resultados del ejercicio terapéutico se encuentran a **medio-largo plazo** aunque antes ya deberías encontrar algún cambio.
- Haz los ejercicios de forma **suave** y **controlada**. Ten en cuenta cuál es el **objetivo** de cada uno.
- Haz un **descanso** entre series de mínimo **1 minuto**, es importante que los respetes para **NO** generar excesiva fatiga.
- Evita hacer apneas (aguantar el aire) siempre acompaña el ejercicio con la **respiración**.
- En fases de dolor agudo **NO** se recomiendan ejercicios de **Fuerza** ya que se puede irritar más el tejido. Hay otros tratamientos para estas fases.
- Si con estos ejercicios **NO** consigues mejorar o bien quieres lograr más resultados puedes pedir cita directamente entrando en la página web **judithcañadas.com**. Con el código **REHAB1** conseguirás un 10% de descuento en la 1a sesión. En la sesión, se realiza una valoración individual y un **tratamiento de fisioterapia** específico para tu caso.
-
- Si tienes alguna duda puedes contactar conmigo puedes hacerlo en el apartado CONTACTO de mi página web.
- Si tienes alguna posible **contraindicación** para realizar ejercicio (patología cardíaca, respiratoria, vértigos, medicación, etc) consulta antes con tu **médico**. La realización de esta pauta de ejercicios es **totalmente responsabilidad** personal de quien la lleva a cabo.

*Está completamente prohibida la copia o distribución de esta guía por derechos de copyright.

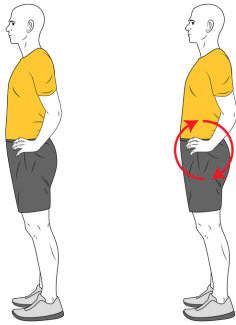


DOLOR DE CADERA

Pauta de ejercicios general para dolor de cadera

1. MOVILIDAD

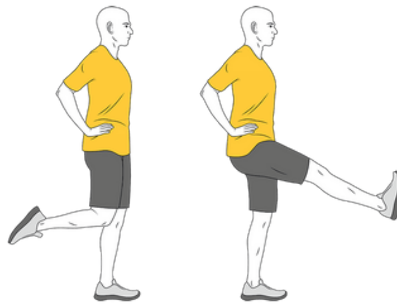
1.1. Báscula pélvica



Series: 3 | reps: 10

De pie con los pies a la anchura de las caderas. Coge aire y arquea la lumbar (anteversión pélvica). Luego suelta el aire y redondea la lumbar metiendo en ombligo para dentro y activando el glúteo (retroversión pélvica).

1.2. Flexo-extensión de cadera



Series: 3 | reps: 10

De pie con los pies a la anchura de las caderas. Lleva una pierna hacia delante y atrás con la rodilla estirada. El movimiento debe ser dinámico. No muevas el tronco. Si no tienes mucha estabilidad puedes buscar un punto de apoyo con la mano.

1.3. Rotaciones de cadera



Series: 3 | reps: 10

Haz una rotación externa de cadera, llevando la rodilla hacia fuera. Luego vuelve a la posición inicial con una rotación interna. Mantén la espalda recta y quieta. Aprieta con los dedos del pie en el suelo y no extiendas completamente la rodilla. Puedes tener un apoyo delante para mantener la estabilidad.

2. FORTALECIMIENTO

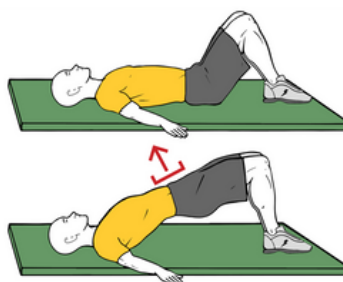
2.1. Aductor isométrico



Series: 3 | reps: 10

Con las rodillas dobladas a 90° y los pies apoyados. Pon una pelota entre las rodillas de manera que cadera-rodillas-tobillos queden alineados. Báscula la pelvis hasta que la lumbar toque el suelo. Aprieta la pelota hacia dentro y aguanta unos 5 segundos. Relaja y vuelve a repetir las veces indicadas.

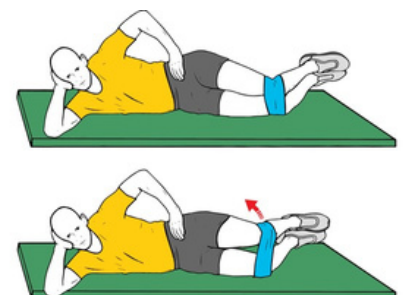
2.2. Puente glúteo



Series: 3 | reps: 10

Con las rodillas dobladas a 90° y los pies apoyados. Báscula la pelvis hasta que la lumbar toque el suelo. Luego eleva la pelvis hacia el techo apretando bien los glúteos y metiendo el ombligo para dentro. Aguanta 3 segundos y baja despacio a la posición inicial. Progresa poniendo un peso sobre la pelvis.

2.3. Almeja con mini banda



Series: 3 | reps: 10

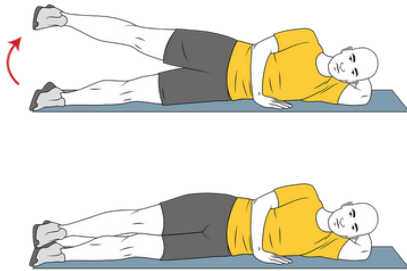
De lado con las rodillas dobladas unos 90° y los pies juntos. Pon una banda elástica justo por encima de las rodillas. La espalda debe estar recta y quieta. Haz una rotación externa de cadera llevando la rodilla a mirar al techo sin separar los pies. Luego vuelve despacio a la posición inicial.



DOLOR DE CADERA

Pauta de ejercicios general para dolor de cadera

2.4. Abducción de cadera estirado



Series: 3 | reps: 12

De lado con la rodilla de abajo doblada y la de encima estirada. La espalda debe estar recta. Eleva la pierna de arriba unos 30° y aguanta 5 segundos. Baja despacio. Puedes poner una almohada entre las rodillas.

2.5. Fortalecimiento de musculatura pelvitrocantereos



Series: 3 | reps: 10

Boca abajo con las rodillas dobladas. Aprieta los pies entre ellos a la vez que separas los muslos del suelo (hacia arriba). Aguanta la posición mínimo 5 segundos. Notarás la contracción en el glúteo. La lumbar no debe arquearse sino únicamente ser una extensión de cadera.

2.6. Extensión de rodilla sentado con banda elástica

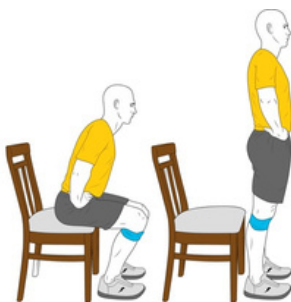


Series: 3 | reps: 10

Pon la espalda recta y los pies bien apoyados. Ata los tobillos con una banda elástica. Extiende la rodilla tensando bien la banda llevando la punta del pie hacia ti. Aguanta 5 segundos y vuelve despacio a la posición inicial. Hazlo unas 10 veces con una pierna y a continuación haz a la otra.

3. EJERCICIOS FUNCIONALES

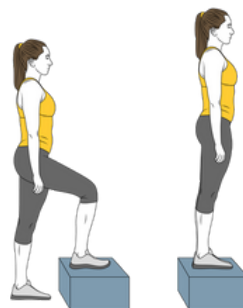
3.1. Sentarse y levantarse con miniband



Series: 3 | reps: 8-10

Con la espalda recta y las piernas separadas a la anchura de las caderas. Ata una banda elástica justo por encima de las rodillas. Levántate tensando la banda, llevando las rodillas hacia fuera. Baja despacio sin dejar de tensar la banda. Los dedos de los pies deben apretar el suelo.

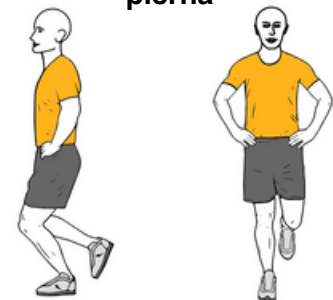
3.2. Subir al cajón



Series: 3 | reps: 8-10

Coloca toda la planta del pie derecho sobre la step/ escalón. Sube con un movimiento rápido y baja con un movimiento suave. La cadera-rodilla-tobillo deben estar bien alineados en todo momento. Luego cambia de pierna.

3.3. Equilibrio sobre una pierna



Series: 5 | seg: 30

Levanta una pierna del suelo. Dobra levemente la rodilla de apoyo (unos 20°) y aprieta con los dedos en el suelo. La rodilla debe estar bien alineada con el tobillo, sin irse hacia dentro. La pelvis ni el cuerpo deben inclinarse. Aguanta el tiempo indicado y cambia de pierna. Ten cerca un apoyo si tienes poco equilibrio.

DOLOR DE CADERA

Pauta de ejercicios general para dolor de cadera

4. ESTIRAMIENTOS

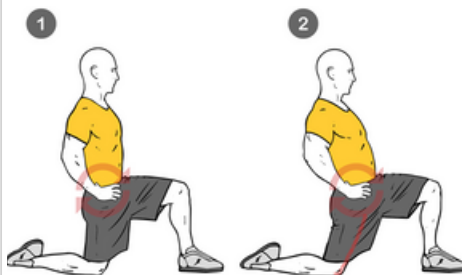
4.1. Estiramiento de cuádriceps



Series: 3 | seg: 30

D pie y dobla la rodilla acercando el talón al glúteo. Haz una retroversión pélvica. Notarás el estiramiento en la cara anterior del muslo. Si no lo notas lleva la rodilla hacia atrás para aumentar el estiramiento. Mantén el tiempo indicado y vuelve poco a poco a la posición inicial.

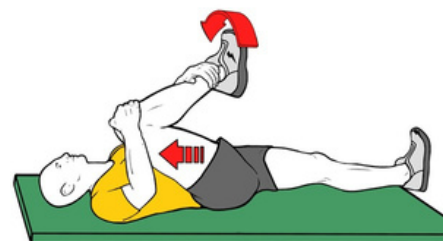
4.2. Estiramiento de psoas



Series: 3 | seg: 30

Pon una pierna delante y la otra atrás apoyada. Haz una retroversión pélvica llevando el pubis hacia delante. Después lleva el cuerpo hacia delante hasta notar el estiramiento en la parte anterior del muslo. Mantén el tiempo indicado y cambia de lado.

4.3. Estiramiento de glúteo



Series: 3 | seg: 30

Colócate boca arriba, haz una rotación externa de cadera, llevando el pie hacia dentro y la rodilla hacia fuera. Después acerca la rodilla hacia el hombro contrario hasta notar el estiramiento en el glúteo. El estiramiento no debe reproducir tu dolor.

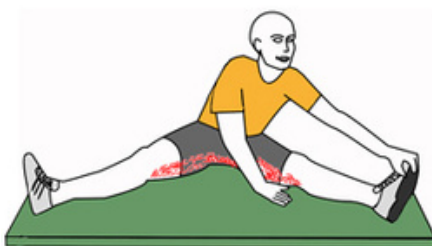
4.4. Estiramiento del piramidal



Series: 3 | seg: 30

Dobla una rodilla y cruza la pierna a estirar por encima como en la imagen. El tobillo debe quedar por encima la rodilla. Acerca la pierna de abajo al cuerpo hasta que notes el estiramiento en el glúteo y en la parte interna del muslo.

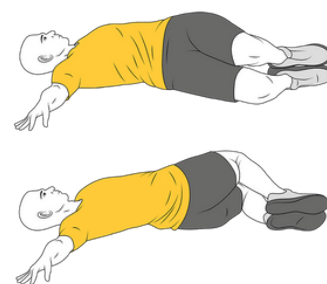
4.5. Estiramiento de aductores



Series: 3 | seg: 30

Con la espalda recta abre las piernas con las rodillas estiradas todo lo que sea posible. A continuación intenta inclinarte hacia un lado hasta que notes estiramiento por la zona interna del muslo. Debe molestar pero no reproducir tu dolor. Aguanta el tiempo indicado y luego vuelve poco a poco a la posición inicial.

4.6. Rotación de caderas estirado



Series: 3 | seg: 30

Boca arriba. Dobla las dos rodillas con los pies apoyados en el suelo. Abre los brazos en cruz con las palmas hacia arriba. Deja caer las rodillas hacia un lado y lleva la mirada hacia el lado contrario. Puedes llevar las rodillas más abajo para hacer el estiramiento más suave.