

# Ejercicios para articulaciones de la cadera doloridas o rígidas

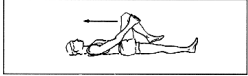
## B Ejercicios de estiramiento o tensión

Estos ejercicios no son para personas con "total hip" (prótesis de codo o hueco) ni para personas con displasia de la cadera.

El ejercicio 4 puede hacerse con las dos piernas, los demás deberán realizarse alternando la pierna izquierda y la derecha. Debe usted aumentar la tensión paulatinamente y sobre todo no hacer vaivén.

1

Tiéndase de espaldas. Llévese la rodilla al pecho, tirando con las manos si hiciere falta. Deje la otra pierna extendida sobre el suelo. Repita veinte veces.



2

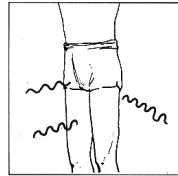
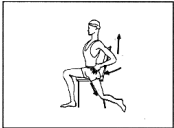
Siéntese en una silla recta sin brazos. Agárrese al tobillo y tire del pie hacia las nalgas, doblando al máximo la rodilla y manteniendo vertical el muslo. Que la rodilla apunte al suelo y que el muslo no se vaya hacia atrás ni adelante. Mantenga la posición 30 segundos.



3

Siéntese en la silla, un poco hacia el borde. Eche la pierna hacia atrás todo lo que pueda, como si hubiese dado un paso grande. Apoye el pie en la punta de los dedos, empuje la cadera hacia arriba con la mano en el trasero y mantenga el torso completamente recto.

Atención a no echar el cuerpo hacia delante. Mantenga 30 segundos la postrura.



Los siguientes ejercicios pueden servir cuando una o ambas articulaciones de la cadera están rígidas. También pueden hacerse cuando duelen dichas articulaciones, dolor que se manifiesta en la ingle, en el muslo hasta la rodilla y en las nalgas hasta incluso la parte baja de la espalda. Huelga decir que no debe hacer los ejercicios de manera que le duelan mucho, pero en los de tensión o estiramiento puede usted sentir sin

riesgo que le tiran un poco los músculos. ¡Mucha suerte!

## Indicaciones prácticas

1. Las afecciones de la cadera suelen dificultar el andar, por lo cual es importante que intente usted caminar lo más derecho posible, extendiendo hacia atrás el muslo. Cuide también los movimientos de los pies: levántelos bien, procure no arrastrarlos. Si se apoya usted en un bastón, llévelo al lado no afectado, o sea al lado "bueno". Mírese al andar en el espejo o en un escaparate.

2. Se sentirá usted agarrotado o rígido, sobre todo al empezar el día. Es el mejor momento para hacer los ejercicios de tensión. Los ejercicios fortalecedores le saldrán mejor cuando el cuerpo esté más caliente.

3. A menudo surgen problemas al levantarse y sentarse. Para levantarse de una silla, eche el tronco hacia delante, apoye las manos en el asiento o en los brazos de la silla y yérgase estirando las rodillas. En general, mejor no sentarse en sillas bajas ni mucho tiempo seguido. Lo mejor para la cadera es moverse a menudo.

4. Si le molesta la cadera, vigile su peso. Estar grueso es dañino para las articulaciones de la cadera.

5. Pedalear en una bicicleta normal o en un aparato fijo es muy bueno para mantener suave el movimiento de las caderas. Pero no pedalee haciendo mucha fuerza, sino tranquilamente, con suavidad. Si sus molestias no disminuyen a pesar del ejercicio diario, no dude en volver a consultar al médico.

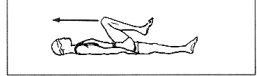


# EJERCICIOS Y RECOMENDACIONES

## A Soltar los músculos

1

Tiéndase de espaldas en la cama o sobre el suelo. Acerque las rodillas en dirección a la nariz, alternando las piernas, o las dos piernas a la vez. Si le resulta muy difícil el ejercicio, puede usted inclinar también la cadera con las piernas rectas apretando firmemente las nalgas.



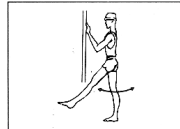
2

Si el ejercicio anterior no se le hace difícil, pruebe el siguiente. Tiéndase de espaldas en la cama o sobre el suelo con los brazos pegados al cuerpo. Levante las piernas derechas hacia arriba y haga como que pedalea moviendo mucho las piernas. No levante los riñones del suelo ni ahueque la espalda.



3

Apóyese en una sola pierna sujetándose al marco de una puerta. Balancee la otra pierna adelante y atrás. Puede repetir este ejercicio sin forzarlo durante 30 segundos. Cuide de que al echar la pierna atrás no doble usted la espalda sino que el tronco se mantenga derecho.



4

Sujétese como antes al marco de una puerta, y balancee una pierna a izquierda y derecha por delante de la otra. Ojo a no girar mucho la rodilla de la pierna sustentadora.



4

Siéntese en el suelo con las plantas de los pies tocándose. Estire la espalda y mueva despacio las rodillas hacia abajo, con las manos apoyadas por detrás en el suelo. Mantenga 10 segundos la tensión y repita el ejercicio tres veces. Nota: si el ejercicio le resulta demasiado fuerte, pase mejor al siguiente.



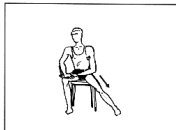
5

Siéntese en la silla con una pierna cruzada de tal manera que el tobillo se apoye en el muslo de la otra. Apriete ahora con la mano la rodilla hacia abajo haciendo girar la pierna hacia fuera. Mantenga 10 segundos la postura estirada y repita tres veces.



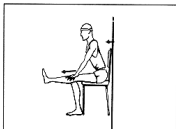
6

Siéntese en el borde de la silla con una pierna doblada y el pie en el suelo. Coloque la otra pierna de lado y con la rodilla estirada. Los pies deben mirar hacia delante. Desplace el peso del cuerpo hacia la pierna doblada y apóyese con ambas manos en la rodilla. Al hacerlo deberá sentir que le tiran los músculos de la ingle y del muslo. Mantenga la tensión 30 segundos y hágalo con el otro lado.



7

Siéntese en una silla con una pierna doblada y la otra estirada horizontalmente sobre una mesa baja que apoye la rodilla. Incline hacia delante el torso y la cabeza, despacio y sin doblarlos. Al hacerlo tensará usted los músculos de la parte posterior del muslo. Mantenga 30 segundos la tensión.



C

## Ejercicios fortalecedores de los músculos

1

Echese de lado en el suelo o en la cama. Levante la pierna de arriba manteniéndola recta y sin girarla, con el pie apuntando hacia delante. Haga como mínimo cuatro series de diez movimientos cada una. El ejercicio puede hacerse más duro poniéndose una tobillera de fuerza, un zapato pesado o colgándose un saquito de azúcar en el tobillo.



2

Tiéndase de espaldas en el suelo o en la cama, con los brazos a los lados del cuerpo. Doble las rodillas de modo que los pies estén planos sobre el suelo. Levante las nalgas hasta que la cadera, el torso y los muslos estén en línea recta. Para intensificar el ejercicio, estando semi erguido puede usted levantar una pierna y otra alternativamente hasta que esté en línea con el cuerpo. Haga un mínimo de cuatro series de diez movimientos cada una.



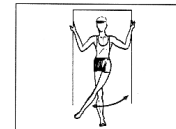
3

Póngase de espaldas contra una pared y extienda los brazos hacia delante. Levante una pierna intentando tocar el codo con la rodilla. Ojo de no doblar el tronco, haga un mínimo de cuatro series de veinte movimientos cada una.



4

Póngase en el hueco de una puerta y quédese de pie sobre una sola pierna. Dóblela manteniendo el tronco recto. Intente mantenerse sobre esa pierna y yérgase de nuevo sin tocar el suelo con la pierna libre. Notará el esfuerzo en el muslo, tanto más cuanto más baje.



Repita el ejercicio en series de diez veces con cada pierna, de tres a cinco series según se sienta con fuerzas. Nota: Respire regularmente durante estos ejercicios fortalecedores.