

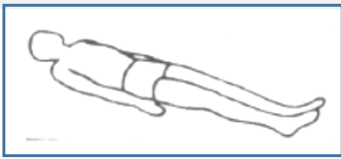
EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE CADERA (i)

Estos ejercicios tiene como **objetivo** movilizar la cadera, fortalecer la musculatura, en especial de los glúteos, estirar el músculo psoas ilíaco y los aductores.

Recomendación: Realiza los ejercicios sobre una superficie dura.

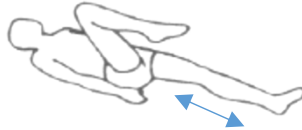
BOCA ARRIBA

Empieza el ejercicio 1 a 4 desde la posición de partida: De espaldas, piernas extendidas.



EJERCICIO 1:

Sin despegar la pierna izquierda del suelo, doblara la derecha sobre el pecho. Repetir con la otra pierna.



EJERCICIO 2:

Sin despegar la pierna izquierda del suelo, doblar la derecha sobre el pecho y extenderla hasta la vertical. Después bajar lentamente la pierna extendida hasta la posición de partida. Repetir con la otra pierna.



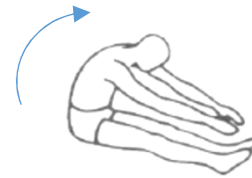
EJERCICIO 3:

Sin despegar la pierna izquierda del suelo, separar la derecha lateralmente y volver a la posición de partida. Repetir con la otra pierna.



EJERCICIO 4:

Levantar el torso e intentar tocar las puntas de los pies con los brazos extendidos.

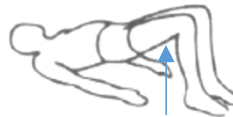


Empieza el ejercicio 5 y 6 desde la posición de partida: De espaldas, rodillas dobladas.



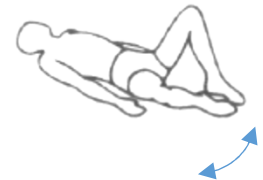
EJERCICIO 5:

Levantar las nalgas lo más arriba posible.



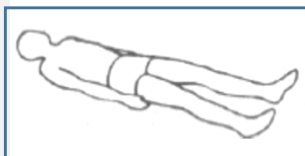
EJERCICIO 6:

Bajar una rodilla lateralmente.



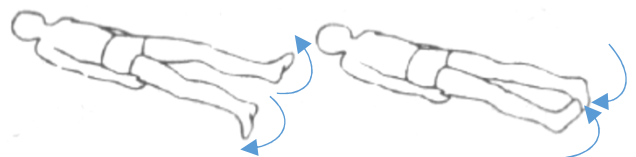
Empieza el ejercicio 7 desde la posición de partida:

De espaldas, piernas extendidas y ligeramente separadas.



EJERCICIO 7:

Girar simultáneamente ambas piernas extendidas hacia dentro y después hacia fuera.



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE CADERA (ii)

DE LADO

Empieza el ejercicio 1 y 2 desde la posición de partida:

De lado, la mano que queda debajo en la nuca, la rodilla del mismo lado doblada, la pierna del lado superior extendida con la punta del pie tocando el suelo.



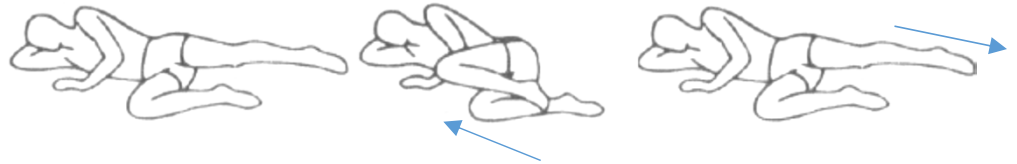
EJERCICIO 1:

Levantar la pierna extendida lo máximo posible.



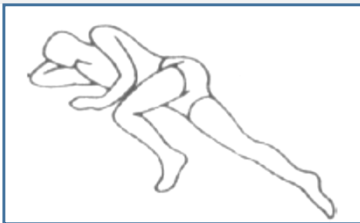
EJERCICIO 2:

Levantar la pierna extendida, doblarla hacia el pecho, extenderla después hacia atrás. Volver a la posición de partida.



Empieza el ejercicio 3 desde la posición de partida:

De lado, la mano que queda debajo en la nuca, la pierna del lado inferior extendida, la pierna del lado superior doblada sobre el suelo.



EJERCICIO 3:

Doblar la pierna inferior hacia el pecho y después extenderla hacia atrás.



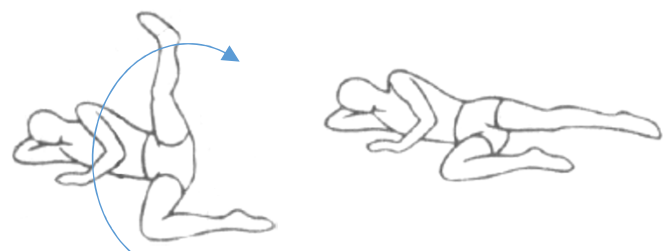
Empieza el ejercicio 4 desde la posición de partida:

De lado, la mano que queda debajo en la nuca, la pierna del lado inferior extendida, la pierna del lado superior doblada sobre el suelo.



EJERCICIO 4:

Levantar la pierna extendida hasta la vertical y volverla al suelo, detrás del cuerpo. Repetir en sentido inverso.

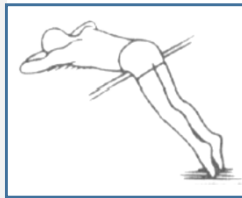


EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE CADERA (iii)

BOCA ABAJO ATRAVESADO EN LA CAMA

Empieza el ejercicio 1 desde la posición de partida:

Acostado boca abajo atravesado sobre la cama o sobre una mesa, piernas extendidas, pies tocando el suelo.



EJERCICIO 1:

Levantar alternativamente una y otra pierna extendida hasta la horizontal.



DE PIE

Empieza el ejercicio 1 desde la posición de partida:

De pie sobre una pequeña elevación, descansar el peso del cuerpo sobre la pierna sana, dejando colgar la otra en el vacío.



EJERCICIO 1:

Balancear la pierna hacia delante y hacia atrás.



Empieza el ejercicio 2 desde la posición de partida:

De pie, con una silla colocada detrás.

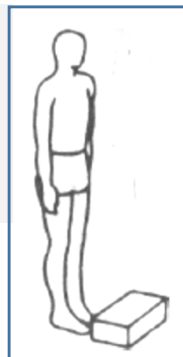
EJERCICIO 2:

Sentarse y levantarse. Inicialmente se pondrán cojines en la silla para facilitar el ejercicio.



Empieza el ejercicio 3 desde la posición de partida:

De pie.



EJERCICIO 3:

Subir a una pequeña elevación, primero con la pierna lesionada. Después bajar por el otro lado con la pierna sana primero.



EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN DE CADERA (iv)

Empieza el ejercicio 4 desde la posición de partida:

De pie, con una silla colocada delante, se apoyará encima el pie de la pierna lesionada.



EJERCICIO 4:

Inclinarse hacia delante, intentando tocar el pie simultáneamente con ambas manos.



POSTURAS QUE FAVORECEN LA EXTENSIÓN DE CADERA

Empieza el ejercicio 1 acostado de espaldas

EJERCICIO 1:

Torso ligeramente levantado, piernas extendidas, colocar un cojín duro o una manta doblada debajo de las nalgas. No debe haber nada debajo de los muslos. Conservar esta posición durante 10-30 minutos al día.



Empieza el ejercicio 2 acostado boca abajo

EJERCICIO 2:

Colocar un cojín debajo del vientre, otro debajo de los muslos y un tercero bajo los pies. La zona de la ingle no debe tener apoyo. Conservar esta posición durante 10-30 minutos al día.

