

Programa de Ejercicio para la Artritis de Cadera

Si tienes artritis en la cadera, ejercitándote en casa ayudas a reducir el dolor y mejorar la función de tu cadera.

Hay 5 ejercicios en este programa: Estiramiento de Cuádriceps Parado, Estiramiento Isquiotibiales en Decúbito Supino, Estiramiento Figura 4 Sentado, Puente, y Abducción Isométrica de Cadera en Decúbito Supino.

Empieza cada ejercicio lentamente. Es normal tener algo de molestia, pero debes parar con cualquier ejercicio que provoque dolor.

Empecemos.

Para hacer estiramientos de cuádriceps de pie: Ponte de pie. Si es necesario, coloca las manos en el respaldo de una silla, mesa o repisa para equilibrarte.

Dobla una rodilla para dirigir tu pie hacia los glúteos. Agárrate el tobillo.

Jala el pie hacia el glúteo hasta que sientas un estiramiento en la parte delantera del muslo. Mantén la posición de 15 a 30 segundos, y relájate.

Repite 3 veces. Cambia de pierna.

Para hacer un estiramiento supino de isquiotibiales: Acuéstate boca arriba con las piernas rectas.

Levanta una pierna. Sostén la parte posterior de la pierna y jálala suavemente hacia ti, hasta sentir un estiramiento en la parte posterior del muslo.

Mantén la posición de 15 a 30 segundos, y relájate.

Repite 3 veces. Cambia de pierna.

Para hacer un estiramiento sentado en posición de 4: Siéntate en la silla con los dos pies firmes en el suelo.

Coloca la parte exterior de un tobillo sobre el muslo opuesto.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

healthclips[®]

Programa de Ejercicio para la Artritis de Cadera

Jala suavemente el pie hacia ti, hasta que sientas un estiramiento en el glúteo y la cadera de la pierna doblada.

Mantén la posición de 10 a 30 segundos, relájate.

Repite 3 veces, luego cambia de pierna.

Para hacer un puente: Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y pies firmes en el piso.

Aprieta los músculos centrales. Después, empuja los pies contra el suelo y levanta la cadera hasta que los hombros, la cadera y las rodillas estén en línea recta. No arquees la espalda.

Mantén la posición por 5 segundos y lentamente baja los glúteos al suelo.

Repite 10 veces.

Para hacer la abducción isométrica de cadera en decúbito supino: Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas y pies firmes en el piso. Coloca una banda de resistencia o un cinturón alrededor de los muslos, por encima de las rodillas.

Mueve suavemente las rodillas hacia afuera, presionando la banda.

Mantén por 5 segundos, después relájate.

Repite 10 veces.

Habla con tu médico o fisioterapeuta sobre estos ejercicios y otros para mejorar la función de tu cadera.