

Programa de Ejercicio para el Síndrome del Chasquido de Cadera

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

Este programa tiene 4 ejercicios: Estiramiento en Figura 4, Extensión de Cadera Cuadrupedia, Conchas, y Paso Lateral.

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

Empecemos.

Para hacer un estiramiento en posición de 4: Acuéstate boca arriba con las rodillas dobladas. Descansa el tobillo del lado afectado sobre el muslo opuesto.

Levanta del suelo el muslo de la pierna sana. Jala suavemente hacia tu pecho, hasta que sientas un estiramiento en el glúteo y la cadera de la pierna afectada.

Mantén la posición de 15 a 30 segundos, relájate. Repite 3 veces, luego cambia de pierna.

Para hacer extensiones de cadera cuadrúpedas: Empieza en el suelo sobre las manos y las rodillas. Mantén las rodillas alineadas bajo la cadera y las manos alineadas debajo de los hombros.

Aprieta los músculos del abdomen tirando del ombligo hacia la columna vertebral. Eleva una pierna del suelo, deteniéndola recta detrás de ti.

Mantén por 5 segundos, regresa a la posición inicial. Repite con la otra pierna. Repite 10 veces.

Para hacer conchas: Acuéstate de lado y dobla ambas rodillas.

Manteniendo los pies juntos, levanta la rodilla superior para separarla de la otra.

Regresa lentamente la rodilla hacia abajo. Repite 10 veces. Cambia de lado.

Para hacer pasos laterales: Párate con los pies separados a lo ancho de la cadera y los dedos de los pies hacia adelante. Mantén las rodillas ligeramente flexionadas.

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.



Programa de Ejercicio para el Síndrome del Chasquido de Cadera

Da un paso lateral con un pie. Luego, junta los pies dando un paso con el otro pie.

Da 10 pasos en la misma dirección. Después da 10 pasos en la dirección opuesta.
Repite 3 veces.

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

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[®]