

## EJERCICIOS PARA ARTROSIS DE CADERA

El siguiente programa de ejercicios está destinado a pacientes con artrosis de cadera, y tiene la finalidad de fortalecer los músculos y mejorar la elasticidad de su cadera y de su pierna, por lo que pueden serle de utilidad. Se recomienda realizarlos en series de 10-15 repeticiones, una vez al día. Deje de realizar cualquiera de los ejercicios si le produce dolor.

**1) Deslizamiento de talones:** Túmbese en el sofá o sobre la cama. Comenzando con la pierna estirada deslice el talón hacia los glúteos y vuelva a estirar la pierna. Repita 20 veces.



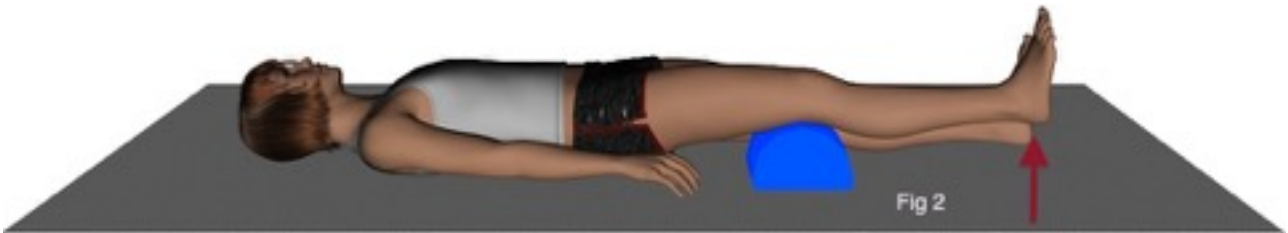
**2) Bombeo con el tobillo:** mueva el tobillo hacia arriba y hacia abajo. Repita 20 veces.



**3) Subir y bajar escalón:** apoye el pie de la pierna afectada sobre el escalón y a continuación estire esa pierna. Vuelva a la posición inicial Repita 20 veces.



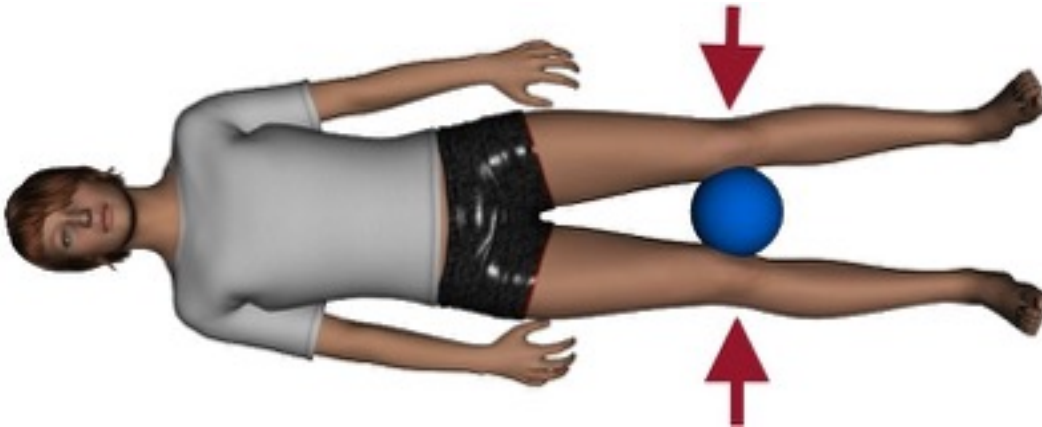
**4) Arco corto del cuádriceps:** Túmbese sobre su espalda, coloque una toalla enrollada bajo el muslo. Levante el pie, estirando la rodilla. No levante el muslo de la toalla. Repita 20 veces.



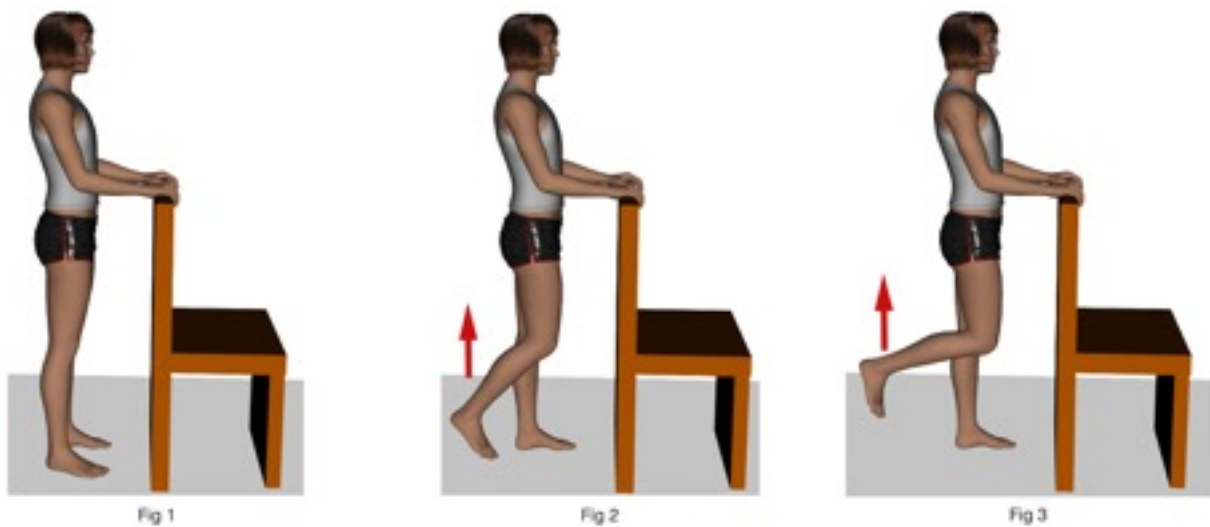
**5) Abducción y aducción** (deslizar talones hacia fuera y hacia dentro): Túmbese sobre su espalda, con las piernas estiradas, las rodillas rectas y las puntas de los pies hacia arriba (Fig 1), separe las piernas hacia los lados (Fig 2), mantenga unos 10 segundos. Vuelva a la posición de inicio y luego junte las piernas (Fig 3). Repita 20 veces.



**6) Presión con pelota:** Tumbado boca arriba, con las piernas estiradas, coloque una pelota grande entre las rodillas y deslice los talones tratando de juntarlos apretando el balón con las rodillas. Mantener 5-10 segundos y descansar.



**7) Flexión de cadera:** De pie, usando el respaldo de una silla como apoyo si es necesario, doblar la pierna haciendo el gesto de caminar sin moverse del sitio. Repita 20 veces.



**8) Cuádriceps:** Tumbado en la cama, con una toalla bajo la parte posterior de la rodilla, se contrae toda la musculatura del muslo como si se quisiera aplastar la toalla. Mantener 10 segundos, descansar 20 y repetir. Realizar 20 veces.

