Ejercicios para cadera

A continuación encontrará ejercicios para mejorar la movilidad y fuerza de su cadera.

1 Acostado boca arriba doble la pierna operada hasta donde su cuerpo se lo permita, si necesita ayuda pídala.

2 Acostado boca arriba deslice su pierna hacia un lado con la rodilla extendida luego regrésela junto a la otra, si no lo puede realizar le pueden ayudar.

3 Levante la pierna estirada hacia el techo y regrésela a la cama, al principio puede requerir ayuda.

4 Coloque una almohada en forma de cilindro debajo de la rodilla y presione hacia la cama con la rodilla, sostenga 5 segundos y descanse.

Ejercicios para cadera

5 Con las piernas extendidas mover un pie hacia arriba y el otro hacia abajo.

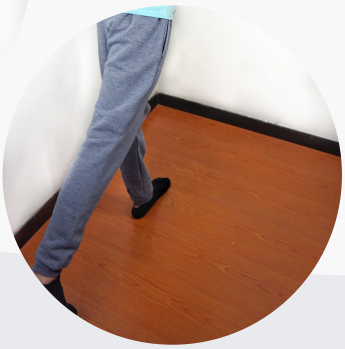
6 Sentado en una silla, estirar la rodilla lo que más pueda, luego flexione la rodilla lo que más pueda.

7 De pie y apoyándose en una superficie firme, lleve la pierna operada hacia adelante con la rodilla estirada, sostenga 5 segundos y descanse.

8 De pie y apoyándose en alguna superficie firme, lleve la pierna hacia un lado sin flexionarla y regrese al centro, realice 10 repeticiones.

Ejercicios para cadera

9 De pie y apoyándose en alguna superficie firme lleve la pierna hacia atrás con la rodilla estirada, sostenga 5 segundos y regrese a su posición inicial.



NOTA:

Realice estos ejercicios dos veces al día, inicialmente con ayuda y luego realícelos solo, siguiendo las indicaciones de su fisioterapeuta. Inicie con 10 repeticiones cada ejercicio y luego vaya incrementando de acuerdo a su tolerancia.

INDICACIONES DEL FISIOTERAPEUTA:

Marcha:

Tipo de Marcha :

- **Caminador**
- **Bastón**
- **Muletas**