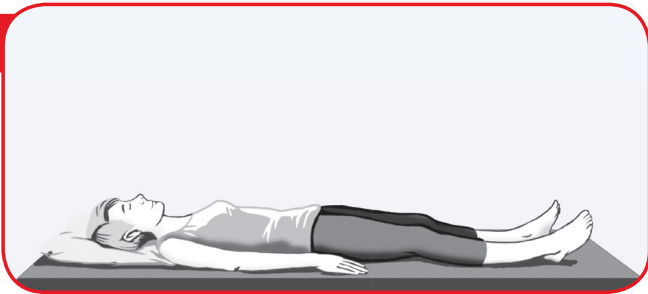


La información y las recomendaciones que encontrará a continuación le serán útiles para el control del dolor y la mejoría de la función de la cadera. Lea con atención y siga las instrucciones.

- Haga los ejercicios en una superficie dura o semirrígida (por ejemplo, en una alfombra).
- El ejercicio debe realizarse de forma lenta, aumentando progresivamente el número de 10-15 repeticiones hasta un máximo de 30.
- No deben desencadenar dolor al realizarlos.
- Puede aplicar calor local antes de realizarlos y frío al finalizarlos.

1A

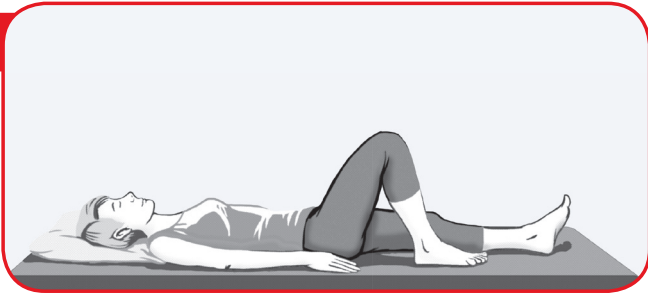


1B



Flexionar la cadera intentando acercar la rodilla al pecho. Mantenerla durante 5 segundos. Repetirlo 10-15 veces.

2A

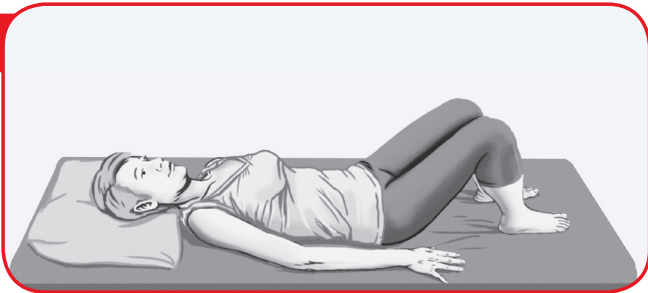


2B

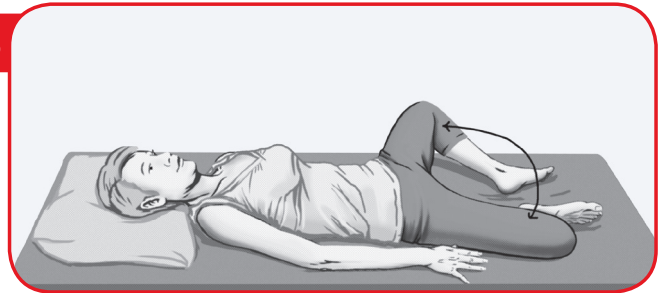


Girar la pierna flexionada hacia el interior de la pierna que se halla en extensión y, después, hacia el exterior. Mantenerla durante 20 segundos. Repetirlo 10-15 veces.

3A

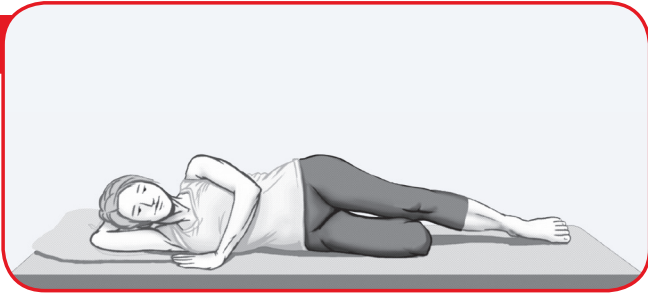


3B

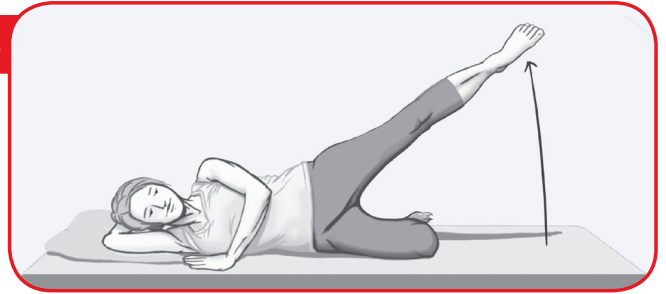


Piernas flexionadas y pies juntos. Separar las rodillas al máximo posible y mantenerlas durante 5 segundos. Volver a la posición inicial. Repetirlo 10-15 veces.

4A

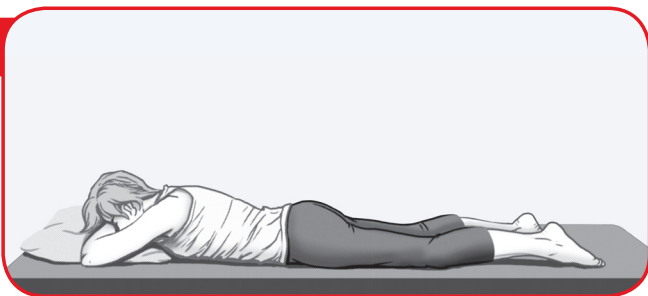


4B

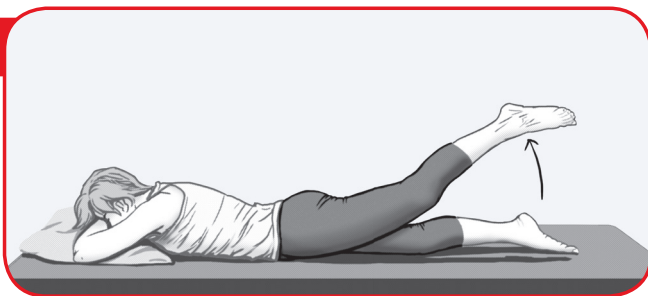


Tumbarse de lado. Levantar la pierna en extensión mientras se mantiene la otra flexionada. Mantenerla durante 5 segundos. Repetirlo 10-15 veces. Podemos añadir 1-2 kg de peso en el tobillo.

5A

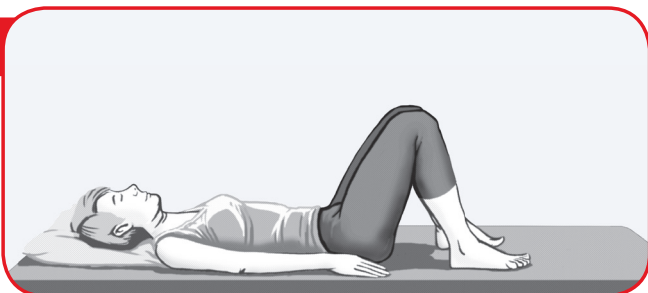


5B

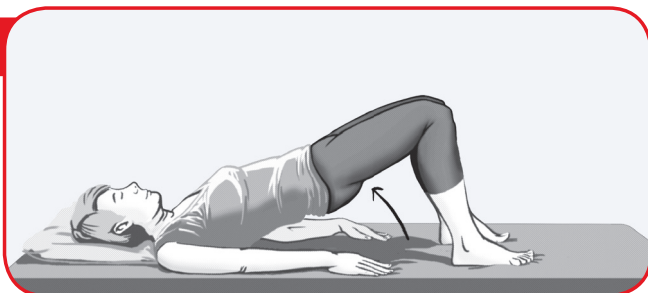


Tumbarse boca abajo. Levantar la pierna en extensión al máximo y mantenerla durante 5 segundos. Repetirlo 10-15 veces. Podemos añadir 1-2 kg de peso en el tobillo.

6A

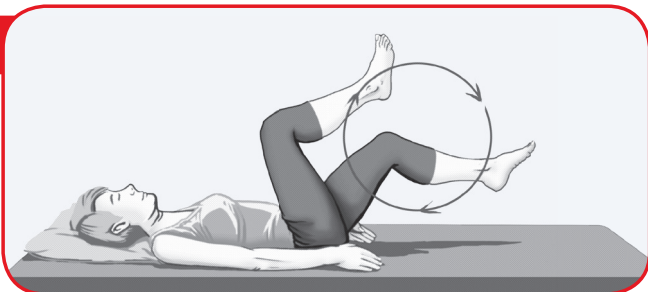


6B

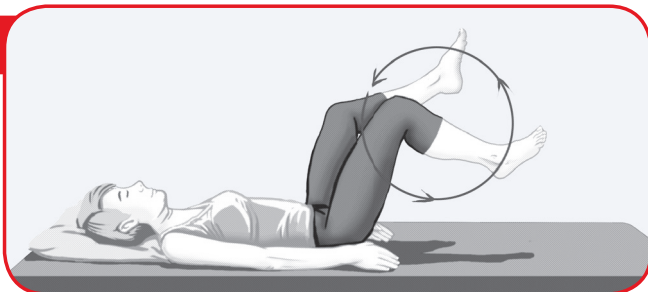


Con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, levantar la pelvis hasta alinear los muslos con el tronco. Mantenerlo durante 5 segundos. Repetirlo 10-15 veces.

7A

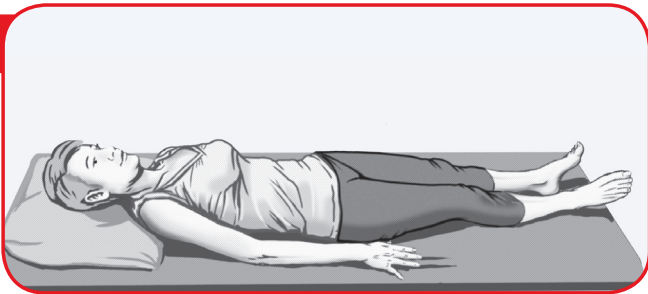


7B

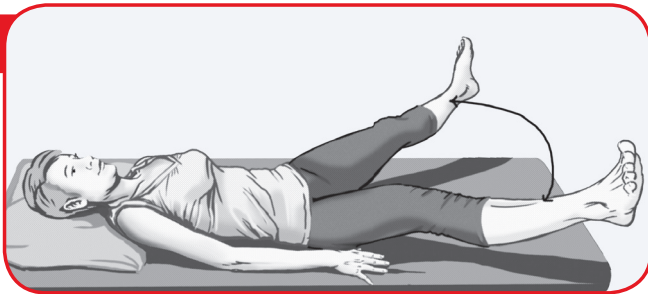


Tumbarse con las piernas flexionadas. Hacer movimientos de pedaleo hacia delante y hacia atrás, con las caderas lo más flexionadas posible. Repetirlo 10-15 veces.

8A



8B



Tumbarse con las piernas en extensión. Separarlas al máximo posible, mantener la posición 5 segundos y volver a la posición inicial. Repetirlo 10-15 veces.