

14.25. Ejercicios para la cadera

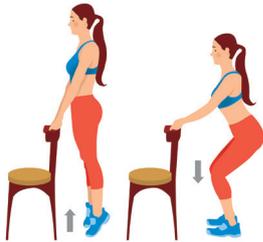
Los ejercicios de rehabilitación son diferentes de los que hacemos en la práctica de un deporte. Es importante saber que nunca han de producir dolor. No se trata de hacer muchos ejercicios, rápidos y todo lo fuerte que se pueda. Al contrario, se trata de hacer los ejercicios despacio y bien, concentrándose en el movimiento y manteniendo unos segundos la postura para conseguir provocar cambios.

Comenzar con la cadera sana ayuda a reconocer el movimiento que el lado «malo» debe alcanzar.

Es muy importante hacer los ejercicios en la postura correcta para no forzar los tendones y producir más lesión.

Si tiene dudas, consulte con su médico o con su fisioterapeuta.

Comience con 3-5 repeticiones y aumente el número progresivamente.

		CÓMO HACERLO	PARA QUÉ SIRVE	EVITE
1		Apóyese en un sitio fijo sólido (silla o mesa), póngase de puntillas, aguante la posición unos segundos, y baje doblando un poco las rodillas.	Favorecer la musculatura y el equilibrio.	Inclinar el cuerpo hacia delante para no sobrecargar la espalda.
2		Apóyese en una silla, suba la pierna de lado, suavemente sin forzar. Aguante unos segundos y cambie de pierna.	Fortalecer la musculatura lateral de cadera.	Mover el tronco.
3		De pie, dé un paso atrás, con la pierna recta, extendiendo la cadera. Debe notar la tensión en la cadera, no en la pierna. Mantenga la posición unos segundos.	Estirar los flexores de cadera.	Doblar la espalda .
4		Estírese. Doble una pierna llevándola hasta el pecho. Mantenga la postura unos segundos y cambie de pierna. Suavemente y sin provocar dolor.	Fortalecer la musculatura.	Arquear la zona lumbar.
5		Levante los glúteos un poco y mantenga la postura unos segundos. Respire suavemente al bajar.	Fortalecer la musculatura.	Levantar excesivamente la espalda y producir dolor lumbar.

¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.sermef-ejercicios.org>.