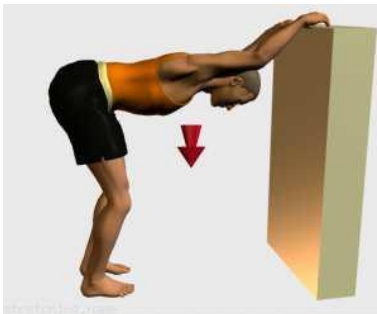
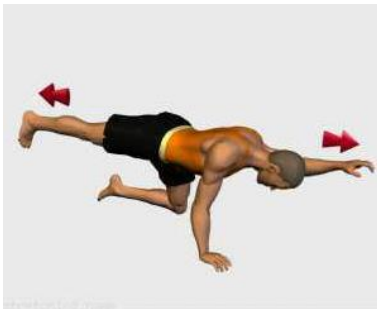


ARTROSIS DE CADERA

Trabajo de fortalecimiento y flexibilización para mejorar los síntomas de la artrosis de cadera y evitar su progresión. El tiempo, repeticiones, series y ejercicios contraindicados según tu condición deberán ser pautados por tu fisioterapeuta. Pero como regla general el dolor será un marcador.

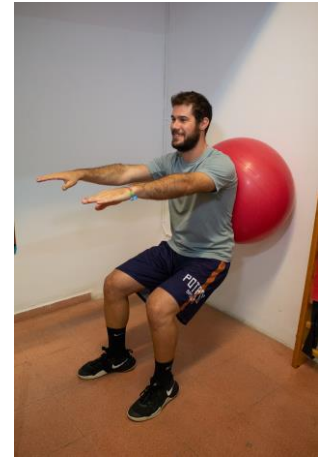
1) Estiramientos suaves y progresivos (20 segundos cada estiramiento y lado).



2) Trabajo de fuerza muscular y movilidad.

2.1. Sentadillas con fitball.

De pie con la pelota entre la espalda y la pared. Los pies separados a la anchura de los hombros, las puntas de los pies ligeramente abiertos, en esa posición estable realizamos una flexión de rodillas hasta llegar a los 90º, y de manera equilibrada volvemos a la posición inicial. Durante todo el movimiento realizaremos una presión hacia la pelota, la cabeza permanecerá erguida y la mirada alta. Realizaremos 10 sentadillas x 2 series.



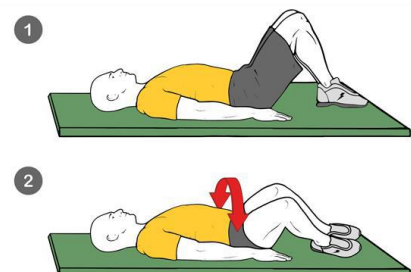
2.2. Gato-camello.

Colócate en cuadrupedia sobre una colchoneta. Tus rodillas deben estar debajo de las caderas y las manos debajo de los hombros. Tu cabeza debe mirar hacia el suelo. Tira de tus abdominales, flexiona la columna vertebral y deja que la cabeza baje mientras inhalas. Aguanta 2-3 seg. Relaja tus abdominales, extiende toda la espalda y mira hacia adelante mientras exhalas. Haz todo el ejercicio moviéndote despacio. Repetiremos el ejercicio 5 veces.



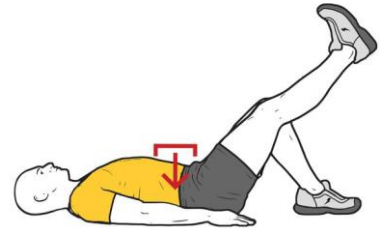
2.3. Rotación caderas tumbado.

Acostado boca arriba con las rodillas dobladas. Exhala y activa los músculos del tronco para endurecer la columna vertebral. Lentamente deje caer las rodillas hacia un lado. Inhala, regresa a la posición inicial y repite en el otro lado.



2.4. Contracció abdominal profunda con elevación de una pierna.

Acuéstate sobre su espalda, pon las plantas de los pies en el suelo y los brazos hacia los lados. Inclina la pelvis hacia atrás. Activa la parte inferior y más profunda de los músculos abdominales, tira de tu ombligo hacia adentro y "aplana" el abdomen. Al mismo tiempo, levanta una pierna y un movimiento de retroceso lento. Mantén esta postura entre 10 y 15 segundos cada pierna. Repítelo 5 veces.



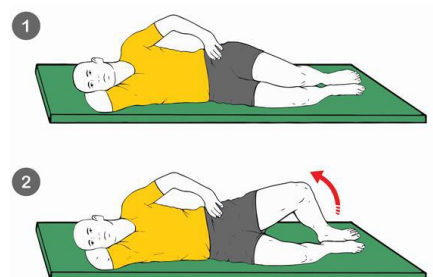
2.5. Elevación de la pelvis tumbado boca arriba pies apoyados.



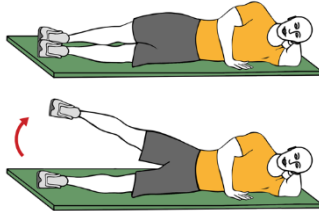
Túmbate boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Tus rodillas deben estar a 90º, coloca tus manos a ambos lados de su cabeza. Contrae el suelo pélvico y el core. Utilizando tus glúteos e isquiotibiales, extiende tus caderas hasta que tu cuerpo forme una línea recta desde los hombros hasta las rodillas mientras exhalas. Aguanta 3 segundos. Vuelve a la posición inicial con un suave movimiento. Céntrate en un movimiento lento y controlado. Asegúrate de realizar siempre el ejercicio apretando los músculos abdominales. 10 repeticiones.

2.6. Acuéstate sobre el lado derecho y coloca tu codo derecho bajo su cabeza y tu mano izquierda sobre la cadera.

Dobla las rodillas a 90º y la cadera a 45º. Ambas piernas deben estar juntas. Manteniendo el contacto en los pies, separa la rodilla izquierda hasta que apunte al techo. Exhala durante el movimiento. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhalas. Repite el movimiento 10 veces, luego cambia de lado y repite el ejercicio. Asegúrate de mover las piernas solo cuando realice el ejercicio.



2.7. Tumbado de lado.



Realizaremos elevaciones de piernas lentas de la pierna que está en la parte superior e intentaremos que al bajar la pierna no repose sobre la otra pierna.

Haremos 15 repeticiones y 3 series por pierna.

3. Trabajo del CORE (faja abdominal). Empezaremos manteniendo la postura 10 segundos y 3 series conforme dominemos la técnica iremos aumentando el tiempo hasta 45 segundos.

3.1. Plancha prono (Para trabajar toda la cadena anterior, sobre todo el recto anterior):

3.1.1. Apoyando pies, la palanca será más larga y aumentará la intensidad.



3.1.2. Si elevamos una pierna, la base de sustentación será menor, la dificultad aumentará.

3.1.3. Para l@s más avanzad@s, elimina dos apoyos y mantén alineados brazo, columna y pies. La elevación cruzada (pierna izquierda y brazo derecho por ejemplo).



3.2 Planchas laterales (Para activar cadena lateral, especialmente oblicuos):

3.2.1. Para empezar, flexiona rodillas, alineando el cuerpo con las rodillas.



3.2.2. Aumenta la intensidad con las piernas extendidas.

4) Trabajo aeróbico sin impacto: nadar, andar, elíptica...progresivo. Alguna actividad saludable y motivante. Y conforme desaparezca el dolor ir haciendo la actividad deportiva con normalidad.

Estos ejercicios son generales, desde Bodyconfort recomendamos poneros en manos de un profesional para que estudie tu caso