

Ejercicios para la cadera

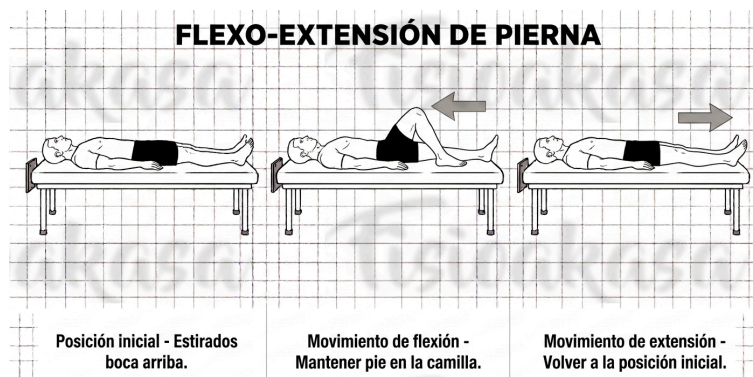
Ejercicios de cadera en cama:

La posición inicial será con la persona estirada boca arriba.

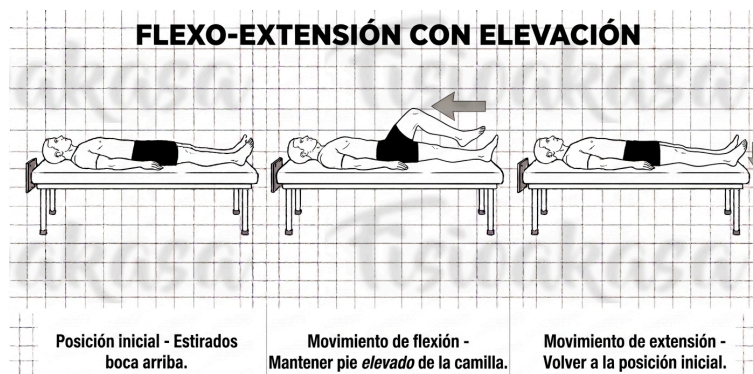
Por norma general, si el estado lo permite, haremos entre 10-15 repeticiones pero si no es posible intentaremos hacer 5 para ir ampliando progresivamente.

Podemos hacer todas las repeticiones con una pierna y luego hacerlas con la otra o intercalar una y otra.

1. Flexionamos la pierna hacia arriba y la volveremos a estirar, manteniendo el contacto del pie con la cama en todo el recorrido.

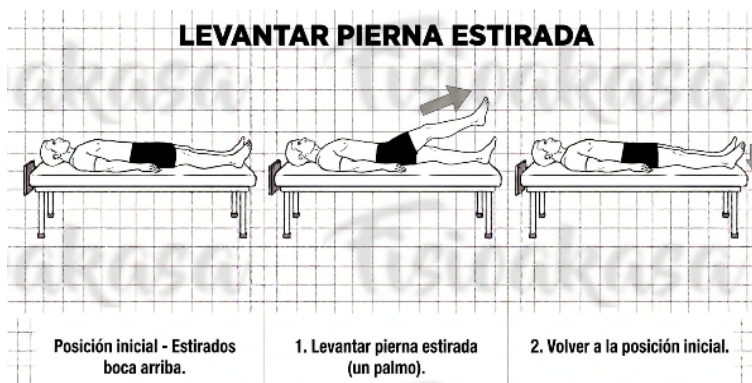


2. Realizaremos el ejercicio anterior pero manteniendo una elevación del pie unos pocos centímetros de la cama, haciendo todo el recorrido sin tocar.



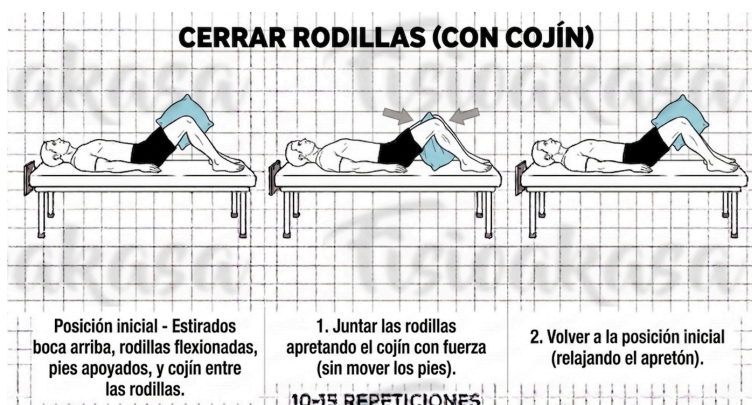
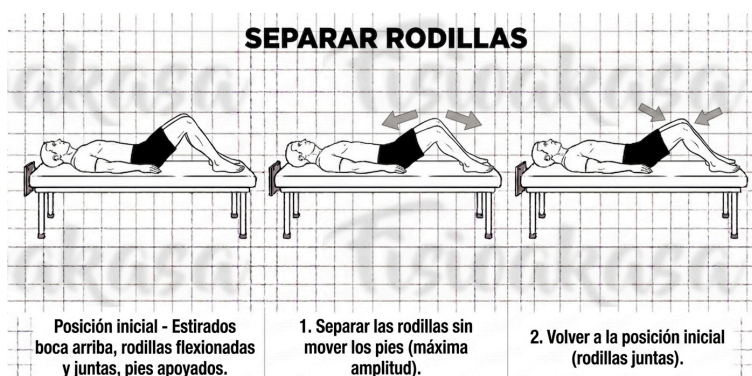
Ejercicios para la cadera

3. Levantaremos la pierna totalmente estirada unos centímetros de la cama.



Este ejercicio lo haremos de diferentes formas. Primero con el pie mirando hacia arriba, el pie mirando hacia fuera y por último con el pie mirando hacia dentro. Serán ejercicios distintos y haremos las repeticiones en cada una de las posiciones.

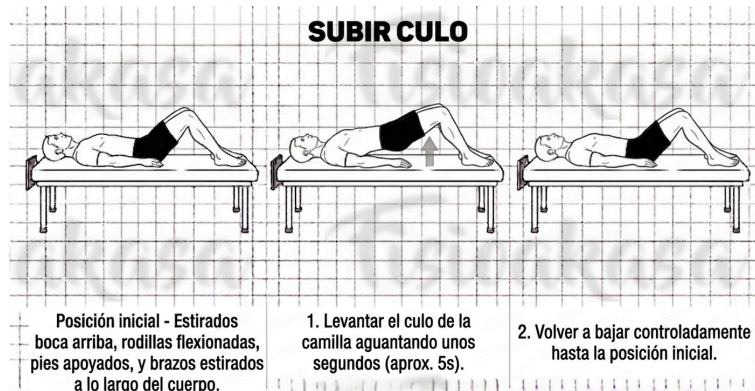
4. Pondremos las piernas flexionadas, y dividiremos el ejercicio en dos, primero el paciente hará fuerza para cerrar las rodillas y después hará fuerza para separarlas.



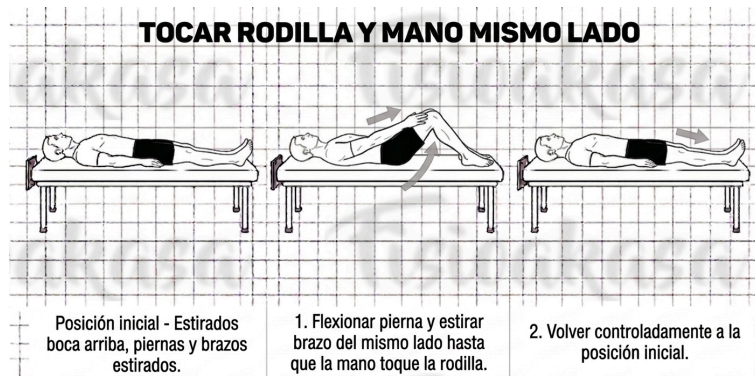
En los dos casos el familiar o cuidador podrá hacer resistencia con sus manos en el interior o el exterior de las rodillas.

Ejercicios para la cadera

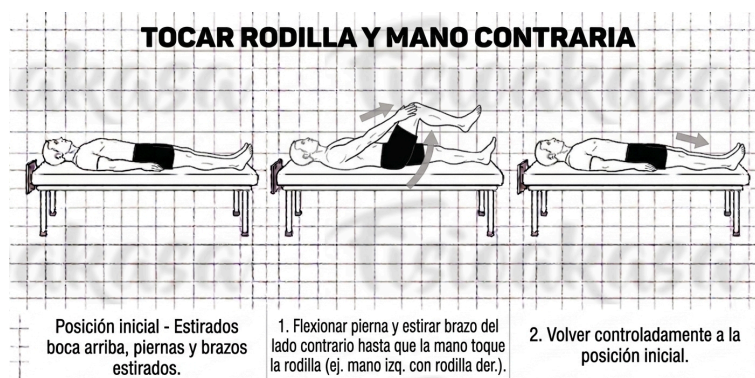
5. Con las rodillas flexionadas y los brazos estirados a lo largo del cuerpo. Pediremos que levante el culo de la cama y lo vuelva a bajar.



6. Con las piernas estiradas, flexionar la pierna para tocar la rodilla con la mano del mismo lado, hará una ligera presión entre mano y rodilla y volverá a estirar la pierna.



7. Igual que el ejercicio anterior, pero ahora deberá tocar la rodilla con la mano del lado contrario.



Ejercicios para la cadera

Ejercicios sentados:

La posición inicial será con la persona sentada, con los pies tocando el suelo. Igual que en los anteriores se intentará hacer entre 10-15 repeticiones. Si 10-15 son muchas con 5 será suficiente pero intentaremos ir ampliando a medida que se pueda.

1. Estirar la pierna partiendo de la posición inicial.



El familiar o cuidador puede hacer resistencia poniendo su mano en el pie para resistir el movimiento.

2. Una vez estirada la pierna el cuidador hará resistencia en el talón para resistir el movimiento de vuelta.



Ejercicios para la cadera

3. Pediremos que levante la rodilla, manteniendo la pierna flexionada.



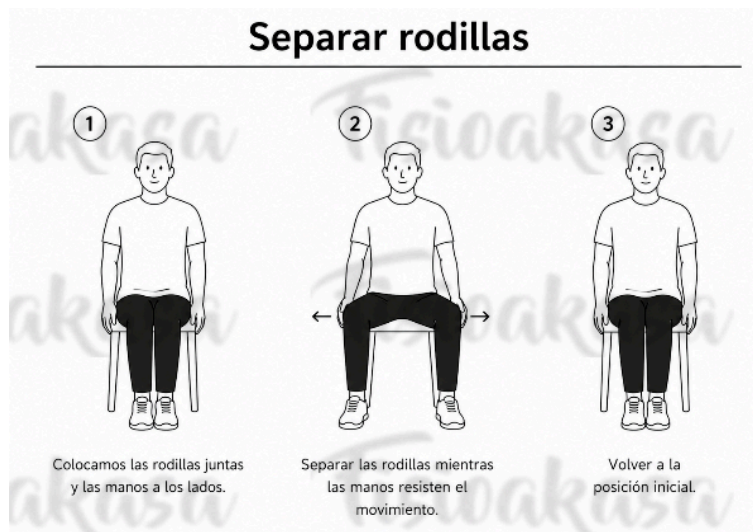
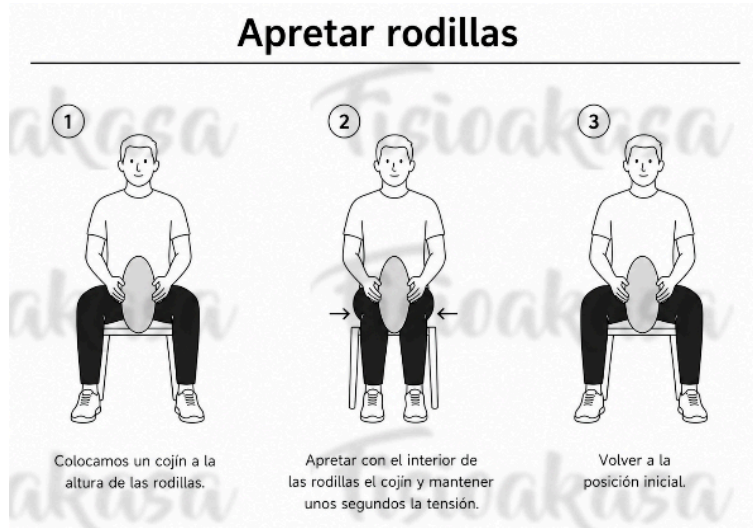
El familiar o cuidador puede hacer resistencia poniendo su mano en la rodilla.

4. Siguiendo el anterior ejercicio el familiar o cuidador cogerá con sus manos la parte posterior de la rodilla, levantará la pierna y pedirá que haga fuerza para tocar el suelo.



Ejercicios para la cadera

5. Desde la posición inicial, primero pedimos que separe las rodillas, el familiar o cuidador puede hacer resistencia en la parte externa de las rodillas y en el momento de cerrar puede poner las manos en la parte interna y se resiste igualmente el movimiento o ponemos un cojín, podemos hacerlo también de forma aislada, primero cerrar y después abrir.



Ejercicios para la cadera

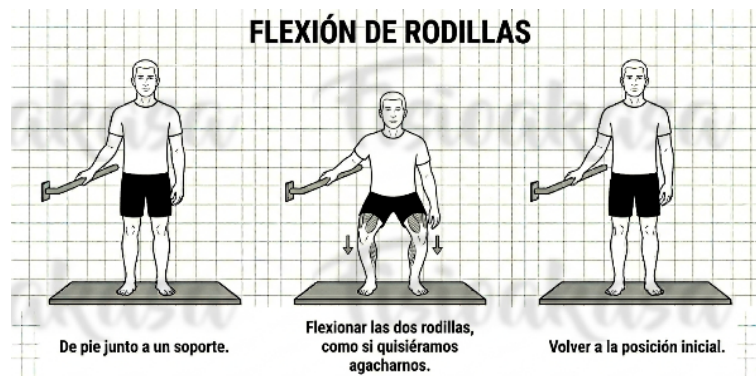
Ejercicios de cadera de pie:

La posición inicial será de pie delante de un soporte para poder tener un apoyo en caso necesario.

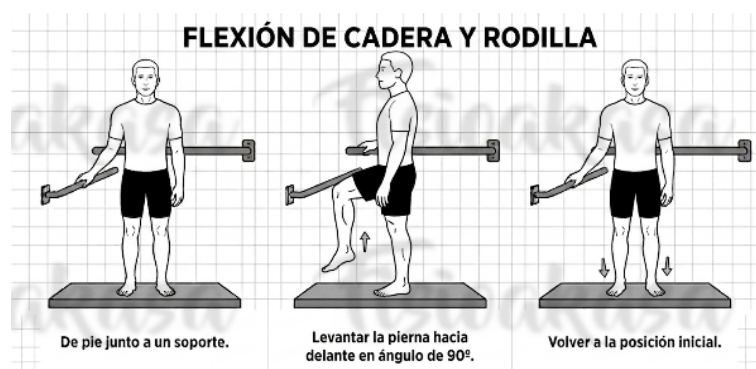
Como en los anteriores se intentará hacer entre 10-15 repeticiones.

Si son muchas con 5 será suficiente pero intentaremos ir ampliando a medida que se pueda.

1. Flexionar las dos rodillas, como si quisiera agacharse, y volverá a la posición inicial.

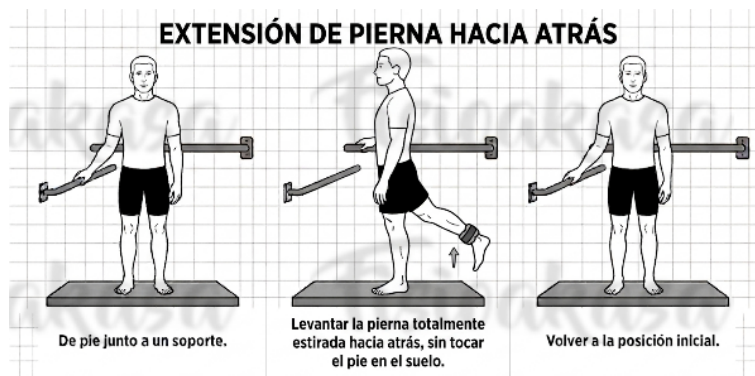


2. Dejando un pie en el suelo, levantará la otra pierna en un ángulo de 90° y volverá a la posición inicial. Alternar el movimiento de las dos piernas.

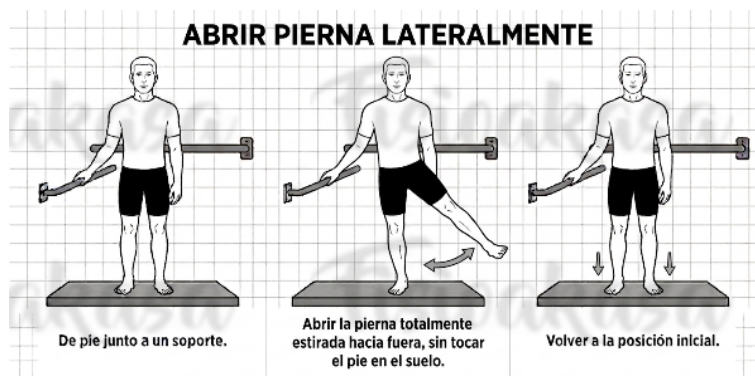


Ejercicios para la cadera

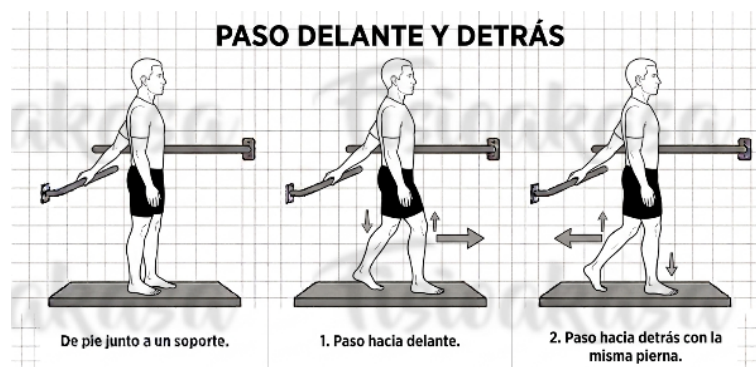
3. Manteniendo un pie en el suelo, mover hacia atrás la otra pierna y volver a la posición inicial. Alternar el movimiento de las dos piernas.



4. Manteniendo un pie en el suelo, mover hacia el lado la otra pierna y volver a la posición inicial. Alternar el movimiento de las dos piernas.



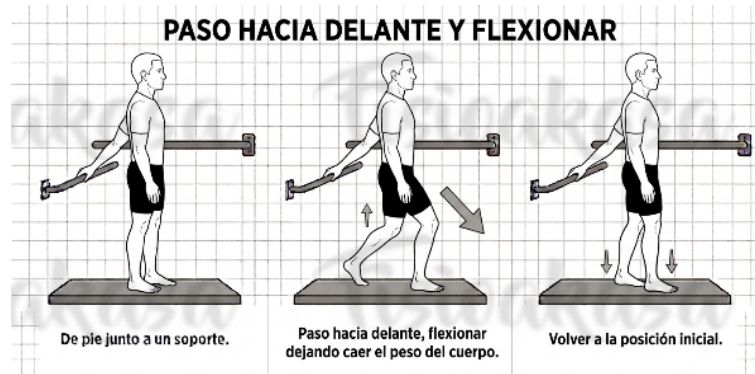
5. Dejando un pie apoyado en el suelo. Hará con la otra, un paso hacia delante y un paso hacia atrás.



En este caso, las repeticiones se harán con una pierna y después con la otra.

Ejercicios para la cadera

- Igual que el ejercicio anterior pero hará con una pierna un paso hacia delante y la doblará dejando caer el peso del cuerpo sobre ella, después volverá a la posición inicial.



Como en el anterior, primero una pierna y después la otra.