



Dr. Samuel Sebastián C.
RECUPERANDO EL MOVIMIENTO

MANUAL DE REHABILITACIÓN

EJERCICIOS DE CADERA

ESTIRAMIENTO MUSCULAR

Parado frente a una silla para agarrarse. Flexionar una rodilla y ayudarse con una mano para llevarla lo más cerca de la cadera. Cuidar que la rodilla de la pierna doblada quede a la altura de la otra rodilla. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



Hincado en la cama, llevar la cadera hacia los pies como "sentándose en ellos". Se puede uno apoyar con los brazos. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones



Parado. Flexionar el tronco hacia delante de la siguiente forma. Primero flexionar el cuello, después espalda alta, media y baja, dejando colgados los brazos hacia el piso. El regreso es inverso, primero espalda baja, luego media y alta y al final el cuello. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones.



Acostado boca arriba en la cama. Con una toalla rodeando un pie, llevar la pierna hacia el techo lo más que se pueda cuidando que la rodilla quede siempre estirada. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



Sentado en posición de "mariposa" con las piernas abiertas y las plantas de los pies juntos. Abrir las piernas lo más que se pueda tratando de llegar al piso. Además se pueden jalar los pies lo más pegados a la cadera. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones.



Parado con piernas separadas una de la otra. Llevar el cuerpo hacia un lado quedando una pierna estirada y la otra doblada. Se puede sostener de la pared para mayor control del estiramiento. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



Parado. Cruzar una pierna por detrás de la otra e inclinar el cuerpo al mismo lado que la pierna cruzada. Manos a la cadera o se puede ayudar de una pared. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



En posición boca arriba en la cama con las piernas flexionadas. Cruzar una pierna por arriba de la otra y llevar ambas al pecho. Ayudarse con las manos a llevarlas al pecho. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones con cada pierna.



De pie con una pierna adelante y la otra atrás. Llevar el tronco hacia el frente de modo que la pierna de atrás quede lo más estirada posible. Cuidar que la columna se mantenga erguida. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones con cada pierna.



Sentado en la cama o en el piso con una pierna estirada y la otra cruzada sobre la primera. Girar el tronco y el cuello al lado contrario de la pierna cruzada lo más que se pueda. Mantener _____ segundos cada vez y realizar _____ repeticiones de cada lado.



FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Realizar 3 veces al día

Boca arriba, elevar las piernas de la cama, y flexionar una rodilla mientras la otra queda estirada y cambiar la posición, como imitando un movimiento de pedaleo de bicicleta. Realizar _____ series de _____ repeticiones.



Boca arriba, con una pierna extendida y la otra flexionada. Levantar la pierna estirada hasta unos 45°, realizar 5 círculos hacia adentro y 5 hacia fuera y bajarla lentamente. Realizar _____ series de _____ repeticiones con cada pierna.



Acostado de lado con la pierna que queda abajo en la cama doblada, la pierna de arriba se eleva hacia el techo y se baja lentamente. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada pierna.



Acostado boca arriba con las manos en el abdomen. Elevar la cadera haciendo una escuadra, y manteniendo la postura, estirar una pierna. Sostenerla un momento y bajar al piso. Realizar _____ series de _____ repeticiones con cada pierna.



En posición de 4 puntos apoyado sobre los antebrazos y las rodillas. Elevar una rodilla hacia atrás manteniendo la rodilla flexionada. Realizar _____ series de _____ repeticiones con cada pierna.



En posición de 4 puntos apoyado sobre los antebrazos y las rodillas. Elevar la rodilla hacia atrás al mismo tiempo que se estira quedando toda la pierna recta. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada pierna.



De pie frente a una silla y apoyándose con las manos, abrir y cerrar hacia adelante una pierna. Realizar _____ series de _____ repeticiones con cada pierna.



De pie frente a una silla y apoyándose con las manos, abrir y cerrar hacia atrás la pierna izquierda y después la derecha. Realizar _____ series de _____ repeticiones con cada pierna.



De pie frente a una silla y apoyándose con las manos, flexionar la rodilla hacia el frente y manteniendo esa postura, hacer movimientos laterales hacia afuera y adentro. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada pierna.



De pie frente a una silla y apoyándose con las manos, abrir y cerrar de forma lateral una pierna. Realizar _____ series de _____ repeticiones de cada pierna.

