



Rehabilitación de cadera

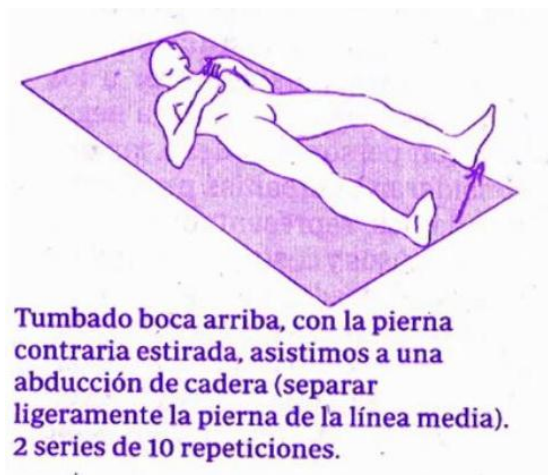
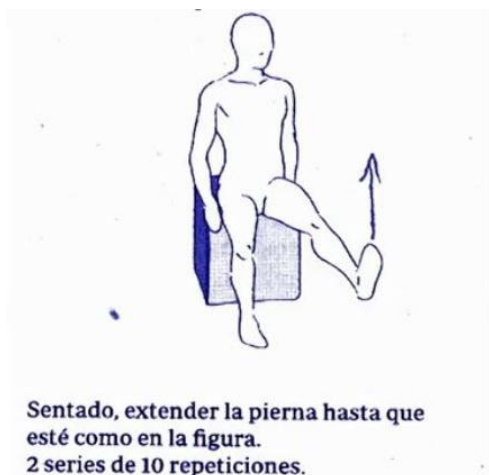
Para recuperar la movilidad y la fuerza de la cadera es necesario hacer ejercicios regularmente y la mayoría los puede realizar en el hogar. Los ejercicios deberán realizarse 10 repeticiones de cada ejercicio 3 veces al día. Aplicar bolsa de hielo con una toalla pequeña sobre el área afectada durante 20 minutos cada 2 horas por 5 días, posterior a esto realizar terapia frío/calor 5 minutos hasta completar 20 minutos cada 8 horas. Tomar medicamentos recetados.

Al término de las dos semanas acudir con el médico el Dr. Alejandro Pérez Aguilar para revisión. Queda estrictamente prohibido realizar actividades deportivas o asistencia a gimnasio. El apoyo de la extremidad ya sea total o parcialmente depende de la indicación y también el uso de andador o muletas deberá seguir las indicaciones específicas.

Programa de ejercicios (primeras 2 semanas)

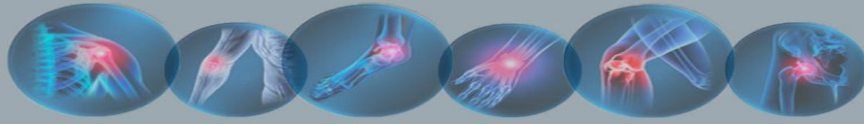
Todos los ejercicios son sentado o acostados sin ejercer presión sobre la rodilla lesionada.

10 repeticiones 3 veces



DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927
CEL. 81 1545 9584
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

T.1522 9292
C. ESPECIALIDAD 10037832



DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia
Artroscopia y Medicina Deportiva



En la misma posición, volveremos a crear tensión, esta vez llevando la pierna hacia arriba y aguantando ahí 6 segundos. Para dificultar el ejercicio podemos usar tobilleras lastradas.



Tumbado, con un rodillo o colchoneta enrollada bajo el hueso poplíteo, mantenemos una postura relajada y presionamos con fuerza hacia abajo unos 6 segundos. Repetir 10 veces y cambiar de pierna.



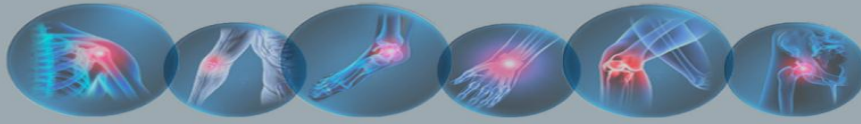
Tumbado boca arriba, con la pierna contraria estirada, ayudamos a una triple flexión (cadera, rodilla y tobillo) sin sobrepasar los 85-90° de flexión de cadera. 2 series de 10 repeticiones.



Tumbado boca arriba, con la pierna contraria doblada, asistimos a la elevación de la pierna operada aproximadamente hasta 45° con ella totalmente estirada. 2 series de 10 repeticiones.

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927
CEL. 81 1545 9584
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

T.1522 9292
C. ESPECIALIDAD 10037832



DR. ALEJANDRO PÉREZ AGUILAR

Traumatología y Ortopedia
Artroscopia y Medicina Deportiva



Tumbado boca arriba, con las piernas dobladas. Pasamos una toalla por detrás de la rodilla de la pierna operada y la sujetamos con ambas manos, levantamos el pie del suelo y realizamos círculos de cadera.

2 series de 10 repeticiones.



Tumbado boca arriba, con las piernas dobladas, bajamos lateralmente la pierna operada más o menos hasta un ángulo de 45°. 2 series de 10 repeticiones.

DOCTORS HOSPITAL, CONSULTORIO 927
CEL. 81 1545 9584
MUGUERZA SUR T. 81 1542 4225
EMAIL. dr.perezaguilar@hotmail.com

T.1522 9292

C. ESPECIALIDAD 10037832