MARTA CONEJO
CENTRO DE FISIOTERAPIA

Av./ Torcuato Fernández Miranda, 20 - Bajo
33203 GIJON (Asturias)

Tel: 985 369 777

info@martaconejofisioterapia.es

EJERCICIOS CADERA:

Objetivo: Movilizar la cadera, fortalecer la musculatura, particularmente los músculos glúteos, estirar el psoas-iliaco y los adductores.
Ejecución: Siempre que sea posible sobre una superficie semidura y firme.

DECÚBITO SUPINO (BOCA ARRIBA):

1. De espaldas, las piernas extendidas. Sin despegar la pierna izquierda del suelo,doblar la derecha sobre el pecho y estirar. Repetimos lo mismo con la otra pierna., 20 repeticiones.

2. De espaldas, piernas extendidas. Sin despegar la pierna izquierda del suelo, doblar la derecha hacia el pecho, extender la pierna derecha en el aire, después, bajar lentamente la pierna extendida hacia el suelo. Repetir con la otra pierna el mismo ejercicio. 20 veces con cada pierna.

3. De espaldas, piernas extendidas. Sin despegar la pierna izquierda del suelo, separar la derecha lateralmente, después volver a la posición de partida y repetir lo mismo con la pierna izquierda. 20 veces con cada pierna.

4. De espaldas, las piernas extendidas y ligeramente separadas. Girar simultáneamente ambas piernas extendidas hacia adentro, después hacia afuera. 20 veces.

5. De espaldas, las rodillas dobladas. Levantar las nalgas lo más alto posible. 20 veces.

6. De espaldas, las rodillas dobladas. Bajar una rodilla lateralmente y volver a subir, luego, bajar la otra rodilla y volver a subirla. 20 veces con cada rodilla.

7. De espaldas, piernas extendidas. Levantar el busto e intentar tocar las puntas de los pies con las manos. 20 veces.

DECÚBITO PRONO (BOCA ABAJO ATRAVESADO EN LA CAMA)

1.- Acostado boca abajo atravesado en la cama o en una mesa, las piernas extendidas, los pies en el suelo. Levantar alternativamente las piernas extendidas hasta la horizontal. Repetir 20 veces con cada pierna.

DECÚBITO LATERAL (TUMBADO DE LADO)

1.- Acostado del lado, la mano inferior detrás de la nuca, la rodilla inferior doblada, la pierna superior extendida a lo largo del eje del cuerpo, con la punta del pie tocando el suelo. Levantar la pierna extendida lo máximo posible. 20 repeticiones y luego, cambiamos de pierna.

2.- De lado, la mano inferior en la nuca, la pierna inferior doblada, la pierna superior extendida, la punta del pie tocando el suelo. Levantar la ierna extendida, doblarla hacia el pecho, extenderla después hacia atrás y volver a la posición de partida. Repetir 20 veces y luego cambiamos de pierna.

3.- De lado, la mano inferior en la nuca, pierna inferior extendida a lo largo del cuerpo, la pierna superior doblada sobre el suelo. Doblar la pierna inferior hacia el pecho y extenderla hacia atrás. Repetimos 20 veces y luego cambiamos a la otra pierna.

MARTA CONEJO
CENTRO DE FISIOTERAPIA

Av./ Torcuato Fernández Miranda, 20 - Bajo
33203 GIJON (Asturias)

Tel: 985 369 777

info@martaconejofisioterapia.es

4.- De lado, la mano inferior en la nuca, la pierna inferior doblada, la pierna superior extendida hacia adelante. Levantar la pierna extendida hasta la vertical, volverla al suelo detrás del cuerpo, después repetir en sentido inverso hasta volver a posición inicial. Hacer el ejercicio completo 20 veces y luego, cambiamos al otro lado.

DE PIE:

1.- De pie sobre un banquito, descansar el peso del cuerpo sobre la pierna sana, dejando colgar la otra en el vacío. Balancear la pierna hacia adelante y atrás

2.- De pie, subir a un banquito, la pierna enferma primero, después bajar por el otro lado con la pierna sana primero (subir y bajar escaleras, lo hacemos en ese orden porque así se ejercita la pierna enferma más) 20 veces.

3.- De pie, con una silla colocada justamente detrás de nosotros. Sentarse y levantarse. Al principio, y para facilitar el ejercicio, se pondrán cojines en la silla. 20 repeticiones.

4.- De pie delante de una silla, se apoyará encima el pie de la pierna enferma. Inclinarse hacia adelante, intentando tocar el pie simultáneamente con ambas manos. 20 veces.

POSTURAS QUE FAVORECEN LA EXTENSIÓN DE LA CADERA:

1.- Boca arriba. El busto ligeramente levantado, las piernas extendidas. Se coloca un cojín duro o una manta doblada debajo de las nalgas. No debe haber nada debajo de los muslos. Conservar esta posición de 10 a 30 minutos al día.

2.- Boca abajo. Colocar un cojín debajo del vientre, otro debajo de los muslos y un tercero debajo de los pies. La región de la ingle no debe tener apoyo. Conservar esta posición de 10 a 30 minutos al día.