

Cartilla

Plan casero de cadera

Síguenos en nuestras
redes sociales

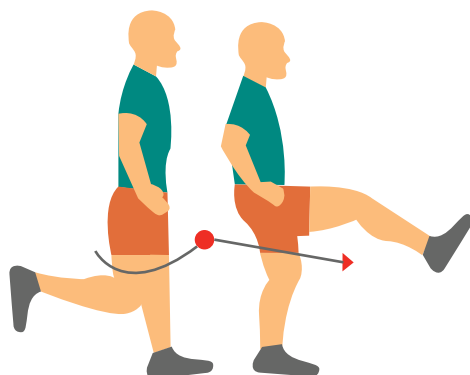


www.clinicaeusalud.com.co

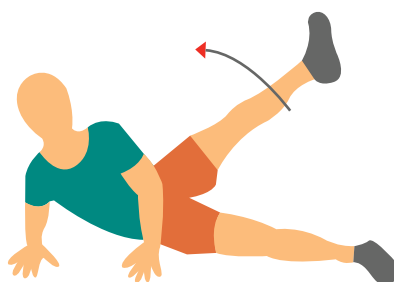


A continuación encontrará una serie de ejercicios que le ayudarán a mejorar sus condiciones de movilidad, fuerza y elasticidad muscular de nivel de cadera.

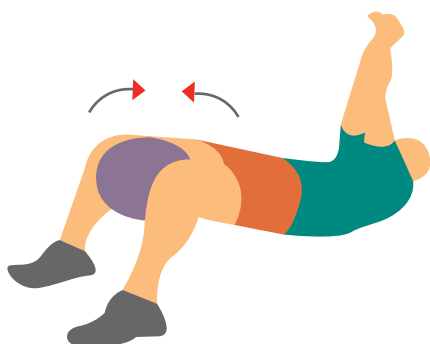
1. De pie, eleve la pierna hacia al frente, sostenga y luego regrésela hacia atrás.



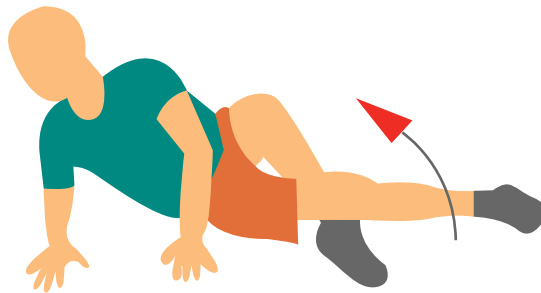
2. Acostado de medio lado, eleve la pierna hacia arriba, sostenga y repita.



3. Acostado boca arriba, ponga una almohada o pelota en medio de las piernas, apriétela con las rodillas, sostenga y repita.



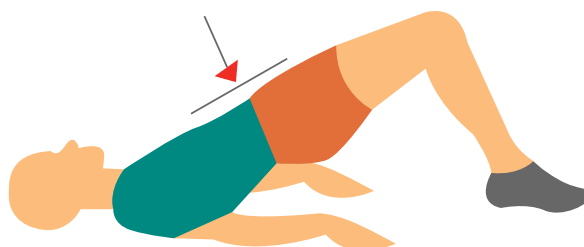
4. Acostado de medio lado, cruce la pierna no lesionada por encima y eleve hacia arriba la pierna que está debajo, sostenga y repita.



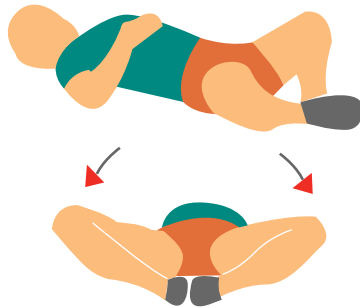
5. De pie, con la rodilla flexionada rote la cadera hacia atrás, sostenga y repita.



6. Acostado boca arriba, con las rodillas flexionadas, eleve la pelvis hacia arriba, sostenga y repita.



7.Acostado boca arriba, junte las plantas de los pies, flexione las rodillas y llevelas hacia afuera. Debe sentir tension en medio de las piernas. Sostenga 30 seg y repita 5 veces.



8.De pie, con las rodillas rectas abra las piernas hacia afuera. Sostenga 30 seg y repita 5 rep.



9.De pie, con las rodillas rectas abra las piernas hacia afuera. Sostenga 30 seg y repita 5 rep.



👉 Recuerde hacer los ejercicios según las indicaciones de su terapeuta. Evite excederse o hacer menos series, repeticiones o tiempos de los ejercicios. Realícelos tal cual según la indicación.

👉 No olvide respirar suave y lentamente mientras realiza cada ejercicio.

👉 La evolución del apoyo y uso y retiro de muletas o bastón debe ser indicado únicamente por su médico o fisioterapeuta tratante.

👉 Realice también los ejercicios que aprendió durante sus terapias y que en este manual no estén incluidos.

👉 Evite realizar los ejercicios cuando:

👉 Tenga gripa.

👉 Este mareado.

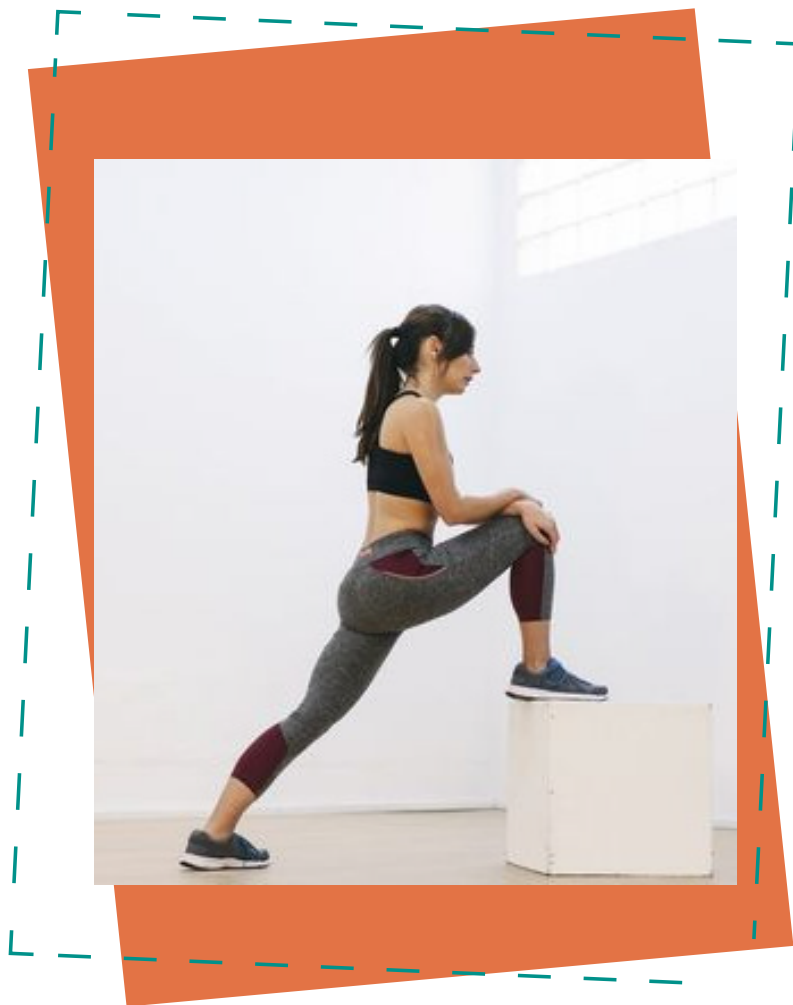
👉 Presente dolor muy fuerte.

👉 En ayunas.

👉 Después de ingerir alimentos.



**!Recuerde!
De su colaboración y
compromiso con el proceso
de rehabilitación dependerá
su recuperación.**





CLÍNICA

EUsalud

Estás en buenas manos