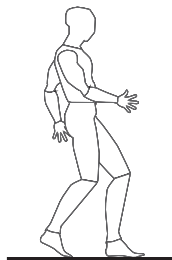
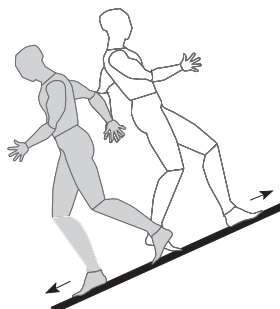
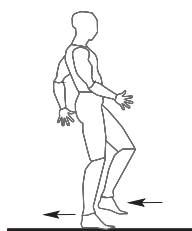


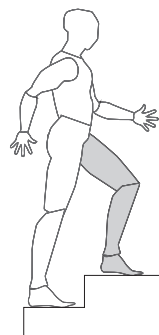
- Caminar de frente, con ayuda si es necesario, sobre un piso plano, antiderrapante, sin obstáculos, 20 pasos.



- Caminar sobre el costado enfermo y después sobre el costado sano, 20 pasos de cada lado.



- Caminar hacia atrás, 20 pasos.
- Subir y bajar rampas, 20 pasos.
- Incrementar los pasos conforme se tolere.
- Subir y bajar escaleras.



Nota: Es recomendable que el contenido de este documento lo conozca el familiar para la asistencia de estos ejercicios.

Material educativo de apoyo para la atención de rehabilitación en domicilio y mejorar:

6 LA FUNCIONALIDAD DE LA CADERA

Esta guía tiene el propósito de reforzar y dar continuidad en su domicilio al programa de ejercicios y recomendaciones indicados para mejorar la funcionalidad de su cadera, aumentar su fuerza y disminuir el dolor.

Número de Seguridad Social

Nombre

Dx

Observaciones

Calentamiento

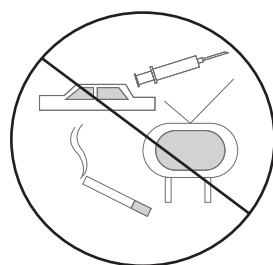
Antes de iniciar con su rutina de ejercicios hay que aplicar calor en la cadera, durante 20 minutos, 3 veces al día, mínimo 3 veces a la semana, con la finalidad de disminuir el dolor.

El calor lo podrá aplicar utilizando una bolsa para agua caliente, compresa de gel o cojín eléctrico, envueltos en una toalla de algodón, para controlar el paso de calor.

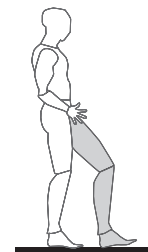
Si durante el ejercicio presenta uno o más síntomas como mareo, náuseas, falta de aire, palpitaciones intensas o malestar general, hay que suspender la actividad y consultar a su médico.

Recomendaciones generales:

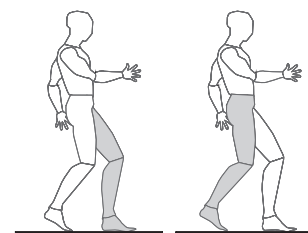
- Subir las escaleras con la pierna sana y bajar con la pierna afectada.
- En caso de ser necesario, hacer uso de muletas, andadera o bastón, de acuerdo con la prescripción médica.
- Usar el bastón del lado contrario al lado lesionado.
- Iniciar el programa de ejercicios 2 ó 3 horas después de haber ingerido alimentos.
- Tomar agua durante y después del ejercicio.
- No fumar, ni consumir drogas o alcohol.
- Disminuir las horas de ver televisión y aumentar progresivamente la actividad física.
- En distancias cortas no usar el auto o bien, dejarlo 2 ó 3 calles antes del lugar al que se dirige.



- Colocar la pierna lesionada al frente, recargar el peso durante 3 segundos y descansar; alternar con la pierna sana.



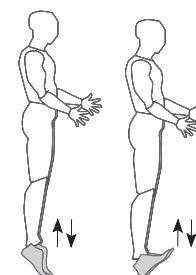
- Dar pasos en el mismo lugar, primero recargando el peso sobre el talón y después sobre la planta del pie; alternar el paso con la pierna sana.



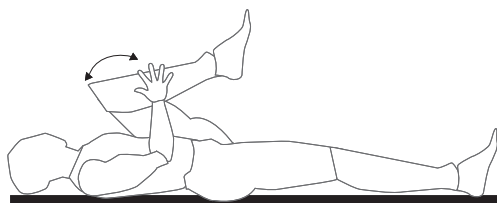
- Subir las rodillas alternadamente, como si marchase en el mismo lugar.



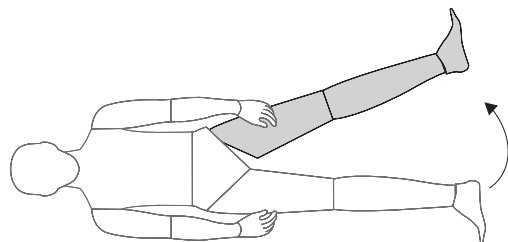
- Pararse sobre las puntas de los pies y después sobre los talones.



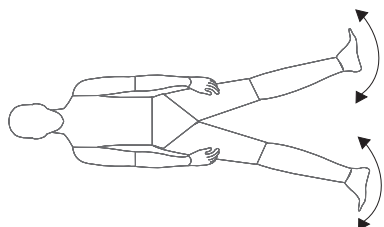
- Flexionar la pierna lesionada hacia arriba, acercarla al pecho y regresar a la posición inicial.



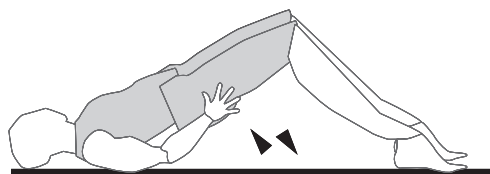
- Deslizar la pierna lesionada hacia afuera (abrir) y regresarla a la posición de partida (cerrar).



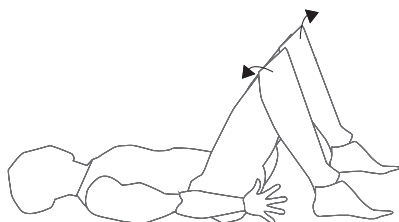
- Separar ligeramente las piernas, girando la punta de los pies hacia adentro y hacia afuera.



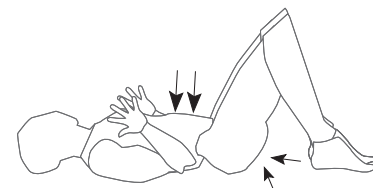
- Apoyar la pierna lesionada sobre el colchón y levantar la cadera, despegando los glúteos del colchón.



- Con ambas rodillas flexionadas y los pies apoyados sobre el colchón, abrir y cerrar las piernas.



- Realizar contracción durante 5 segundos en los músculos del abdomen y glúteos. Descansar 10 segundos y repetir.

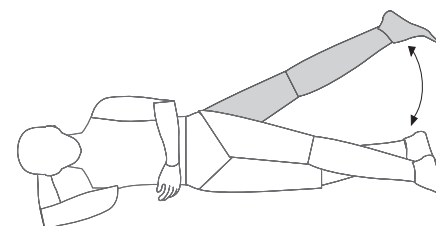


- Con ambas piernas extendidas, colocar una almohada debajo de las rodillas. Realizar presión sobre la almohada con ambas rodillas, manteniendo la tensión 5 segundos, descansar 10 segundos y repetir.



Acostado(a) sobre su lado sano, con la cabeza descansando sobre el brazo y la pierna sana flexionada:

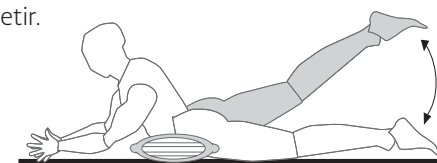
- Abrir la pierna lesionada hacia arriba y regresar a la posición de inicio, cuidando de no rotar la pierna.



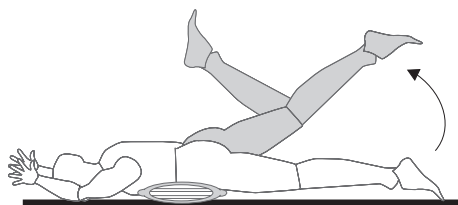
- Flexionar la rodilla de la pierna lesionada hacia el pecho y regresarla a la posición de partida.

Acostado(a) boca abajo, colocar una almohada a la altura del abdomen:

- Llevar la pierna lentamente lo más recta posible hacia atrás y regresar a la posición de inicio, descansar y repetir.

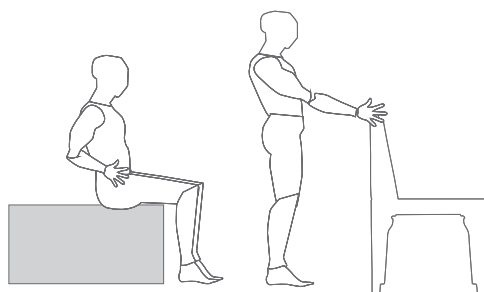


- Flexionar la rodilla de la pierna lesionada hacia atrás, acercar el talón lo más posible al glúteo y regresar a la posición inicial.



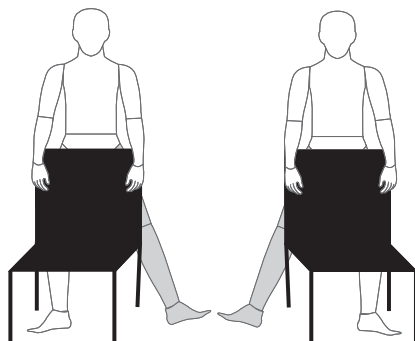
Sentado(a)-levantado(a):

- Sujetarse de la andadera o del respaldo de una silla, levantarse de la cama y volver a sentarse.



De pie, con las piernas ligeramente separadas, sujetarse del respaldo de un sillón, silla o andadera:

- Balancear el peso, recargándose primero sobre la pierna sana y después sobre la pierna afectada, de 1 a 2 segundos; alternar con cada pierna.



- Permanecer de pie varias veces durante el día.
- Si siente mareo, náuseas, fatiga, falta de aire o dolor intenso en la zona tratada o en alguna otra parte del cuerpo, suspender la actividad física.
- Consultar a su médico, en caso de ser necesario.
- Usar ropa cómoda y holgada, con la finalidad de moverse con libertad. En temporada de lluvia o frío, abrigarse adecuadamente para evitar cambios de temperatura.
- Usar calzado cómodo, sin tacón, que dé libertad al movimiento de los dedos del pie, con buen ajuste en la zona del talón. No usar sandalias o pantuflas. De preferencia utilizar calzado deportivo (tenis) para hacer su actividad física.

Rutina de Ejercicios

Los ejercicios se deben efectuar en forma lenta, progresiva y a tolerancia. Realizar 10 repeticiones de cada uno, 3 veces al día, mínimo 3 veces a la semana.

Acostado(a) boca arriba, con la pierna sana flexionada, apoyando la planta del pie sobre el colchón de su cama, realizar lo siguiente:



- Con la pierna lesionada extendida sobre el colchón, llevarla recta hacia arriba y regresar a la posición de inicio.

