

DESCRIPCIÓN DE LOS EJERCICIOS PARA LA ARTROSIS DE CADERA

AUTORES:

Mariano Tomás Flórez García (Médico rehabilitador y Jefe de la Unidad de Rehabilitación del Hospital Universitario Fundación Alcorcón. Madrid)

M^a Jesús López Navas (Médico rehabilitador de la Unidad de Rehabilitación del Hospital Universitario Fundación Alcorcón. Madrid)

Carmen Echávarri Pérez (Médico rehabilitador de la Unidad de Rehabilitación del Hospital Universitario Fundación Alcorcón. Madrid)

Fecha de la última actualización: Abril 2011

A continuación se describe detalladamente cómo realizar los ejercicios seleccionados para el paciente con artrosis de cadera. Se han incluido 15 ejercicios. Se explica para cada ejercicio el nombre completo, la denominación abreviada, su objetivo, la descripción del ejercicio (posición de partida, forma de ejecución y número de repeticiones, indicando la duración y la frecuencia). En algunos casos se añade también, al final, un breve comentario sobre algún aspecto relevante, incluyendo alternativas al mismo. En las ilustraciones se ha elegido la extremidad inferior derecha para mostrar la realización del ejercicio.

EJERCICIO 1.

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de flexión activa de cadera en decúbito supino

NOMBRE ABREVIADO. Flexión de cadera en supino

OBJETIVO. Mantener y, si es posible mejorar, la flexión activa de la cadera. Estiramiento de los músculos extensores de cadera. Fortalecer la musculatura flexora de la cadera.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.

Posición de partida. El paciente está en decúbito supino con la rodilla y la cadera del miembro inferior sintomático en flexión y con el pie apoyado sobre el suelo. La extremidad contralateral se sitúa extendida y apoyada en el suelo.

Ejecución. Se flexiona el muslo de la cadera afectada llevándolo hacia el pecho hasta notar sensación de tirantez ayudándose con las manos al final del recorrido, para mantener la posición de máxima flexión de cadera. Se mantiene 30 segundos y se vuelve a la posición de partida.

Repeticiones. Se realizan 3 repeticiones.

EJERCICIO 2.

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de elevación de la pelvis en supino (puente).

NOMBRE ABREVIADO. Elevación de la pelvis.

OBJETIVO. Fortalecimiento del músculo glúteo mayor. También produce un cierto grado de activación de la musculatura paravertebral.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.

Posición de partida. El paciente se coloca en decúbito supino con ambas rodillas en flexión apoyando en el suelo la planta de los pies, ligeramente separados entre sí. Los brazos se colocan extendidos a lo largo del cuerpo y ligeramente separados del tronco con las palmas de las manos apoyadas en el suelo.

Ejecución. Realizar elevación de la pelvis extendiendo ambas caderas, con la zona lumbar en posición neutra, hasta alinear los muslos con el tronco. Se mantiene la posición durante unos 5 segundos y se desciende.

Repeticiones. Se realizarán, si se toleran, 10 repeticiones. Se recomienda intentar progresar, según tolerancia, a 2-3 series de 10 repeticiones dejando aproximadamente 1 minuto de descanso entre cada serie.

EJERCICIO 3.

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de rotación externa de cadera en supino

NOMBRE ABREVIADO. Rotación externa de cadera

OBJETIVO. Mantener y, si es posible mejorar, el grado de rotación externa activa de la cadera. Fortalecer los rotadores externos de la cadera. Estiramiento de los rotadores internos.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.

Posición de partida. El paciente se coloca en decúbito supino con las piernas estiradas y los tobillos en posición neutra.

Ejecución. Girar la pierna, de la cadera que queremos ejercitar, hacia afuera acercando el borde externo del pie al suelo. Mantener 30 segundos y volver a la posición inicial.

Repeticiones. Se realizan 3 repeticiones.

EJERCICIO 4.

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de rotación interna de cadera en supino

NOMBRE ABREVIADO. Rotación interna de cadera.

OBJETIVO. Mantener y, si es posible mejorar, el grado de rotación interna activa de la cadera. Fortalecer los rotadores internos de la cadera. Estiramiento de los rotadores externos.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.

Posición de partida. El paciente se coloca en decúbito supino con las piernas estiradas y los tobillos en posición neutra.

Ejecución. Girar la pierna, de la cadera que queremos ejercitar, hacia dentro acercando el borde interno del pie al suelo. Mantener 30 segundos y volver a la posición inicial.

Repeticiones. Se realizan 3 repeticiones.

EJERCICIO 5.

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de fortalecimiento del glúteo medio en cadena cinética abierta en decúbito lateral

NOMBRE ABREVIADO. Glúteo medio decúbito lateral

OBJETIVO. Fortalecimiento del músculo glúteo medio.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Posición de partida. El paciente está en decúbito lateral sobre la extremidad sana, cuya rodilla está algo flexionada para estabilizarse. El hombro y la cadera del lado afectado deben estar alineados. La extremidad inferior del lado con el que se va realizar el ejercicio tiene la rodilla extendida y se alinea con el plano del tronco.

Ejecución. El paciente abduce la cadera del lado con el que se va realizar el ejercicio alrededor de 25°-30°, con una ligera rotación externa, que anule el componente de rotación interna del tensor de la fascia lata.

Repeticiones. Se comenzará con 1 serie de 10 repeticiones (si el paciente lo tolera). Se recomienda intentar progresar, según tolerancia, a 2-3 series de 10 repeticiones dejando aproximadamente 1 minuto de descanso entre cada serie.

COMENTARIO. El paciente puede realizar el ejercicio en decúbito lateral apoyando la espalda sobre una pared para estabilizar la pelvis y facilitar la contracción del glúteo medio.

EJERCICIO 6.

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de elevación de la pierna en extensión en prono.

NOMBRE ABREVIADO. Elevación de la pierna en extensión en prono.

OBJETIVO. Fortalecimiento del músculo glúteo mayor. Aumentar, y si es posible mejorar, la extensión activa de la cadera. Estiramiento de los flexores de la cadera.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.

Posición de partida. El paciente está en decúbito prono con las rodillas estiradas.

Ejecución. El paciente eleva la pierna, de la cadera con la va a realizar el ejercicio, lo máximo posible. Se mantiene 5 segundos la elevación y se vuelve a la posición inicial.

Repeticiones. Se comenzará con 1 serie de 10 repeticiones (si el paciente lo tolera). Se recomienda intentar progresar, según tolerancia, a 2-3 series de 10 repeticiones dejando aproximadamente 1 minuto de descanso entre cada serie.

EJERCICIO 7.

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de extensión de rodilla tumbado (cadera 90°).

NOMBRE ABREVIADO. Extensión de rodilla tumbado (cadera 90°).

OBJETIVO. Estiramiento de la musculatura isquiotibial.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO

Posición de partida. El paciente se coloca en decúbito supino con la espalda apoyada en el suelo. Mantiene una pierna con la cadera flexionada lo máximo posible (más de 90°) y la rodilla en flexión de 90°. La otra pierna queda extendida y apoyada a lo largo del suelo. Se puede mantener el muslo elevado en esta posición sujetándolo con ambas manos para facilitar el ejercicio.

Ejecución. Se extiende la rodilla lo máximo posible. Se mantiene esta posición 5 segundos. Se progresa aumentando el tiempo de 5 en 5 segundos hasta llegar como máximo a 15 segundos. Se debe respetar la regla de no provocar dolor y se progresará sin producir fatiga 5 segundos, y se vuelve a la posición inicial.

Repeticiones. Gradualmente se incrementan de 5 en 5 las repeticiones hasta llegar a completar 4 series de 5 repeticiones.

EJERCICIO 8.

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de estiramiento de cuádriceps y flexores de cadera decúbito lateral.

NOMBRE ABREVIADO. Estiramiento de cuádriceps y flexores de cadera.

OBJETIVO. Estiramiento de músculos flexores de cadera y recto anterior de muslo, . Mantener y, si es posible mejorar, la extensión activa de la cadera. Fortalecer los músculos extensores de la cadera.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.

Posición de partida. El paciente está en decúbito lateral sobre la extremidad sana, cuya rodilla está algo flexionada para estabilizarse. El hombro y la cadera del lado con el que se va a realizar el ejercicio deben estar alineados y la extremidad inferior de ese lado en el plano del tronco.

Ejecución. El paciente flexiona algo más de 90° la rodilla del lado con el que se va a realizar el ejercicio y extiende a la vez la cadera. Mantiene esta posición 30 segundos y vuelve la posición inicial.

Repeticiones. Se realizan 3 repeticiones.

EJERCICIO 9.

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de flexión de cadera en sedestación

NOMBRE ABREVIADO. Flexión de cadera sentado.

OBJETIVO. Mantener y, si es posible, mejorar la flexión activa de la cadera. Estiramiento de los músculos extensores de cadera. Fortalecer la musculatura flexora de la cadera.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.

Posición de partida. Paciente en sedestación en una silla con cadera y rodillas flexionadas 90°.

Ejecución. Flexionar la cadera del lado con el que se va a realizar el ejercicio ayudándose con las manos para llevar la rodilla en dirección al hombro del lado contrario. Mantener 30 segundos, relajar el movimiento y entonces repetir de nuevo el gesto intentando llegar un poco más allá.

Repeticiones. Se realizan 3 repeticiones.

COMENTARIO: Existe la opción alternativa de ejecución del ejercicio con el paciente en decúbito supino. Flexionar la cadera del lado que se va a realizar el ejercicio

ayudándose con las manos para llevar la rodilla en dirección al hombro del lado contrario, manteniendo la rodilla y cadera de la pierna no afectada en extensión.

EJERCICIO 10.

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de abducción de caderas en sedestación.

NOMBRE ABREVIADO. Abducción caderas sentado.

OBJETIVO. Mantener y, si es posible, mejorar la abducción activa de la cadera. Estiramiento de los músculos aductores de cadera. Fortalecer la musculatura abductora de la cadera.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.

Posición de partida. Paciente en sedestación en una silla con cadera y rodillas flexionadas 90°.

Ejecución. Separar las piernas lo más posible abriendo ambas caderas. Mantener 30 segundos, relajar el movimiento y entonces repetir de nuevo el movimiento intentando llegar un poco más allá.

Repeticiones. Se realizan 3 repeticiones.

COMENTARIO. Existe la opción alternativa de ejecución del ejercicio con el paciente en decúbito supino con las rodillas y caderas flexionadas y los pies apoyados en el suelo, separar las piernas abriendo lo más posible ambas caderas.

EJERCICIO 11.

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de estiramiento de rotadores internos en sedestación.

NOMBRE ABREVIADO. Estiramiento de rotadores internos en sedestación

OBJETIVO. Estiramiento de los rotadores internos de la cadera. Mantener y, si es posible mejorar, el grado de rotación externa activa de la cadera. Fortalecer los rotadores externos de la cadera.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.

Posición de partida. Paciente sentado en una silla con caderas y rodillas flexionadas a 90°.

Ejecución. Flexionando la cadera lesionada rotarla externamente intentando colocar el pie encima del muslo contralateral. Mantener 30 segundos, relajar algo el movimiento y repetir de nuevo intentando llegar un poco más allá.

Repeticiones. Se realizan 3 repeticiones.

EJERCICIO 12.

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de estiramiento de rotadores externos de cadera en sedestación.

NOMBRE ABREVIADO. Estiramiento rotadores externos de cadera sentado

OBJETIVO. Estiramiento de los rotadores externos de la cadera. Mantener y, si es posible mejorar, el grado de rotación interna activa de la cadera. Fortalecer los rotadores internos de la cadera.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.

Posición de partida. Paciente sentado en una silla con caderas y rodillas flexionadas a 90°.

Ejecución. Cruzar la pierna de la cadera lesionada por encima del muslo contralateral. Mantener 30 segundos, relajar algo el movimiento y repetir de nuevo intentando llegar un poco más allá.

Repeticiones. Se realizan 3 repeticiones.

EJERCICIO 13.

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de estiramiento de rotadores internos/externos de cadera en bipedestación.

NOMBRE ABREVIADO. Estiramiento rotadores internos/externos de pie.

OBJETIVO. Estiramiento de los rotadores internos y externos de la cadera. Mantener y, si es posible, mejorar, el grado de rotación interna y externa activa de la cadera. Fortalecer los rotadores internos y externos de la cadera.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.

Posición de partida. Paciente en bipedestación con los pies alineados y rectos mirando al frente.

Ejecución. Girar el tronco hacia un lado. Mantener 30 segundos, relajar algo el movimiento y repetir de nuevo intentando llegar algo más allá. Repetir hacia el otro lado.

Repeticiones. Se realizan 3 repeticiones.

COMENTARIO: Este ejercicio se puede realizar también sin precisar el apoyo de la silla para equilibrarse.

EJERCICIO 14.

NOMBRE COMPLETO. Ejercicio de estiramiento de flexores de cadera en bipedestación.

NOMBRE ABREVIADO. Estiramiento de flexores de cadera de pie

OBJETIVO. Estiramiento de los músculos flexores de cadera. Mantener y, si es posible mejorar la extensión activa de la cadera. Fortalecer la musculatura extensora de la cadera.

DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.

Posición de partida. El paciente se coloca en bipedestación. El pie de la extremidad con la que se va a realizar el ejercicio debe quedar ligeramente desplazado hacia atrás respecto al contralateral, unos 30 cm, con la rodilla completamente extendida. Ambos pies estarán en línea uno con otro, con el dedo gordo del pie con el que se va a realizar el ejercicio señalando hacia el talón del pie contrario colocado delante.

Ejecución. Se flexionan ligeramente la cadera y la rodilla de la pierna colocada delante, cargando el peso del cuerpo sobre ella, mientras se mantiene extendida la rodilla de la extremidad con la que se va a realizar el ejercicio, colocada detrás, intentando que todo el pie quede apoyado en el suelo, sin despegar el talón, y sintiendo tirantez en la parte posterior de la rodilla y en la pantorrilla, en el tendón de Aquiles y, más ligeramente, en la planta del pie. Se mantiene la posición durante unos 10-30 segundos.

Repeticiones. Se realizan 5 repeticiones