

## **DESCRIPCIÓN DE EJERCICIOS EN LA TENDINITIS DE ADUCTORES**

### **AUTORES:**

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

**Fernando García Pérez** (Facultativo Especialista de Area de la Unidad de Rehabilitación del Hospital Universitario Fundación Alcorcón, Madrid)

**Maria Angeles Pérez Manzanero** (Fisioterapeuta del Servicio de Rehabilitación del Hospital Universitario Puerta de Hierro, Madrid)

Fecha de la última actualización: Abril 2011

A continuación se describe cómo realizar en la práctica los ejercicios seleccionados para el paciente con tendinitis de aductores. 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 o alternativas al mismo. En las ilustraciones de cada ejercicio se ha elegido como extremidad inferior afecta la derecha.

### **EJERCICIO 1**

**NOMBRE COMPLETO.** Ejercicio isométrico de aductores en decúbito supino apretando un balón colocado entre los pies.

**NOMBRE ABREVIADO.** Isométrico aductores supino con balón pies

**OBJETIVO.** Fortalecimiento de los músculos aductores de forma isométrica

#### **DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO**

Posición de partida. El paciente se coloca en decúbito supino con las piernas extendidas y sujetando un balón entre los pies.

Ejecución. Apretar el balón situado entre los pies durante 30 segundos.

Repeticiones. Se realizan 10 repeticiones.

## **EJERCICIO 2**

**NOMBRE COMPLETO.** Isométrico de aductores en decúbito supino apretando un balón colocado entre las rodillas.

**NOMBRE ABREVIADO.** Isométrico aductores supino con balón rodillas supino.

**OBJETIVO.** Fortalecer musculatura aductora de forma isométrica.

### **DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO**

Posición de partida. El paciente se coloca en decúbito supino. Ambas rodillas se colocan en flexión apoyando en el suelo la planta de los pies, ligeramente separados entre sí. Se sujeta un balón colocado entre las rodillas.

Ejecución. Apretar el balón situado entre ambas rodillas durante 30 segundos.

Repeticiones. Se realizan 10 repeticiones

## **EJERCICIO 3**

**NOMBRE COMPLETO.** Ejercicio de abdominales superiores de frente con las manos en el suelo.

**NOMBRE ABREVIADO.** Abdominales superiores de frente (manos suelo).

**OBJETIVO.** Fortalecimiento de abdominales, sobre todo de rectos anteriores.

### **DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.**

Posición de partida. El paciente se coloca en decúbito supino. Ambas rodillas se colocan 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. Se eleva la parte superior del tronco, de frente, despegándola del suelo unos centímetros. Las manos se levantan también del suelo y se dirigen hacia las rodillas.

Durante el movimiento de elevación del tronco el cuello debe mantenerse en eje con éste evitando flexionar la cabeza (sin llevar la barbilla hacia el pecho).

Repeticiones. Se realizan 5 series de 10 repeticiones.

Alternativa. El ejercicio también se puede realizar con las manos colocadas cruzadas en el pecho (Abdominales superiores de frente (manos pecho)) o con las manos colocadas en la nuca (Abdominales superiores de frente (manos nuca)).

#### **EJERCICIO 4**

**NOMBRE COMPLETO.** Ejercicio de abdominales superiores cruzados con las manos en el suelo

**NOMBRE ABREVIADO.** Abdominales superiores cruzados (manos suelo).

**OBJETIVO.** Fortalecimiento de abdominales, sobre todo de oblicuos internos.

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.**

Posición de partida. El paciente se coloca en decúbito supino. Ambas rodillas se colocan 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. Se eleva la parte superior del tronco, hacia un lado, despegándola del suelo unos centímetros. Las manos se levantan también del suelo y se dirigen hacia la parte lateral de una rodilla y después, tras volver a la posición de partida, hacia la rodilla opuesta. Durante el movimiento de elevación del tronco el cuello debe mantenerse en eje con éste evitando flexionar la cabeza (sin llevar la barbilla hacia el pecho).

Repeticiones. Se realizan 5 series de 10 repeticiones.

Alternativa. El ejercicio también se puede realizar con las manos colocadas cruzadas en el pecho (Abdominales superiores cruzado (manos pecho)) o con las manos colocadas en la nuca (Abdominales superiores cruzados (manos nuca)).

#### **EJERCICIO 5**

**NOMBRE COMPLETO.** Ejercicio de abdominales superiores de frente y de aductores.

**NOMBRE ABREVIADO.** Abdominales superiores de frente y aductores.

**OBJETIVO.** Fortalecimiento de abdominales, sobre todo de rectos anteriores, y de aductores.

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.**

Posición de partida. El paciente se coloca en decúbito supino. Ambas rodillas se colocan 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. A la vez el paciente sujeta un balón entre las rodillas

Ejecución. Se eleva la parte superior del tronco, de frente, despegándola del suelo unos centímetros. Las manos se levantan también del suelo y se dirigen hacia las rodillas. Durante el movimiento de elevación del tronco el cuello debe mantenerse en eje con éste evitando flexionar la cabeza (sin llevar la barbilla hacia el pecho). A la vez se despegan los pies del suelo flexionando las caderas, llevando las rodillas hacia el pecho y manteniendo sujeto, durante todo el movimiento, el balón colocado entre las rodillas.

Repeticiones. Se realizan 5 series de 10 repeticiones.

Alternativa. El ejercicio también se puede realizar con las manos colocadas cruzadas en el pecho o con las manos colocadas en la nuca.

## **EJERCICIO 6**

**NOMBRE COMPLETO.** Entrenamiento de equilibrio sobre un tablero o plataforma inestable.

**NOMBRE ABREVIADO.** Equilibrio unipodal plataforma inestable

**OBJETIVO.** Entrenamiento del equilibrio y la Propiocepción. Fortalecimiento de la musculatura estabilizadora de la cadera.

### **DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO**

Posición de partida. El paciente se coloca en bipedestación con apoyo unipodal sobre un tablero o una superficie inestable (por ejemplo un cilindro de gomaespuma).

Ejecución. Intentar mantener el equilibrio sobre la superficie.

Repeticiones. El ejercicio se realiza durante 5 minutos.

## **EJERCICIO 7**

**NOMBRE COMPLETO.** Ejercicio de desplazamiento unipodal antero-posterior en tabla deslizante.

**NOMBRE ABREVIADO.** Desplazamiento antero-posterior con tabla

**OBJETIVO.** Fortalecer la musculatura de la cadera (sobre todo flexores y extensores)

### **DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO**

Posición de partida. El paciente se encuentra de pie con una pierna en el suelo y el pie contralateral apoyado sobre una tabla deslizante.

Ejecución. Llevar la tabla deslizante hacia delante y hacia atrás durante 1 minuto de trabajo continuo. Repetir con la otra pierna

Repeticiones. Se realizan 5 series de 1 minuto de trabajo continuo con cada pierna.

## **EJERCICIO 8**

**NOMBRE COMPLETO.** Ejercicio de desplazamiento unipodal lateral sobre tabla deslizante.

**NOMBRE ABREVIADO.** Desplazamiento unipodal lateral con tabla.

**OBJETIVO.** Fortalecimiento de la musculatura de la cadera (sobre todo aductores y abductores)

### **DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO**

Posición de partida. El paciente se encuentra de pie sobre una pierna y el pie contralateral se encuentra sobre una tabla deslizante.

Ejecución. Llevar la tabla deslizante con el pie en un ángulo de 90° hacia fuera y hacia dentro de forma continua durante 1 minuto. Repetir con la otra pierna

Repeticiones. Se realizan 5 series de 1 minuto de trabajo continuo con cada pierna.

## **EJERCICIO 9**

**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 de la lesión 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.

## **EJERCICIO 10**

**NOMBRE COMPLETO.** Ejercicio de aducción decúbito lateral pierna retrasada

**NOMBRE ABREVIADO.** Aducción decúbito lateral pierna retrasada

**OBJETIVO.** Fortalecimiento de los músculos aductores.

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO**

Posición de partida. El paciente se encuentra en decúbito lateral con la pierna con la que va a realizar el ejercicio abajo y ligeramente adelantada con respecto a la otra. La pierna contralateral se encuentra flexionada por detrás con el pie apoyado en el suelo.

Ejecución. Elevar la pierna con la que se va a realizar el ejercicio unos 20 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial

Repeticiones. Se realizarán 5 series de 10 repeticiones

## **EJERCICIO 11**

**NOMBRE COMPLETO.** Ejercicio de extensión del tronco en prono.

**NOMBRE ABREVIADO.** Extensión de tronco en prono.

**OBJETIVO.** Fortalecimiento de los músculos extensores del raquis.

**DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO.**

Posición de partida. El paciente se coloca en decúbito prono. Se pone una almohada en la zona de las crestas ilíacas. Se apoya la frente en el suelo y se dejan los brazos colocados a lo largo del cuerpo.

Ejecución. Se extiende el tronco en bloque desde la cintura despegándolo del suelo, con la cabeza alineada con el tronco. Se mantiene la posición durante 5 segundos y se vuelve a la posición de partida.

Repeticiones. Se realizan 5 series de 10 repeticiones.

## **EJERCICIO 12**

**NOMBRE COMPLETO.** Ejercicio de glúteo medio de pie con peso

**NOMBRE ABREVIADO.** Glúteo medio de pie con peso

**OBJETIVO.** Fortalecimiento del glúteo medio

### **DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO**

Posición de partida. El paciente se sitúa de pie con los dos pies apoyados en el suelo, con una separación entre ambos de unos 15cm y con un peso colocado en la parte inferior de la pierna con la que va a realizar el ejercicio. Puede estar apoyado a una silla para estabilizar el cuerpo.

Ejecución. Separar el miembro inferior afectado unos 25-30cm con respecto a la vertical, manteniendo el tronco recto sin inclinarse hacia el lado sano. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Repeticiones. 5 series de 10 repeticiones en cada lado.

## **EJERCICIO 13**

**NOMBRE COMPLETO.** Ejercicio de aducción de pie con peso.

**NOMBRE ABREVIADO.** Aducción de pie con peso.

**OBJETIVO.** Fortalecimiento de la musculatura aductora.

### **DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO**

Posición de partida. El paciente se encuentra de pie con los dos pies apoyados en el suelo, con una separación entre ambos de unos 15cm y con un peso colocado en la parte inferior de la pierna con la que va a realizar el ejercicio. Puede estar apoyado a una silla para estabilizar el cuerpo.

Ejecución. Llevar la pierna afectada, manteniendo la rodilla extendida, por delante de la otra pierna. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Repeticiones. 5 series de 10 repeticiones en cada lado.

## **EJERCICIO 14**

**NOMBRE COMPLETO.** Ejercicio de movimiento de esquí de fondo

**NOMBRE ABREVIADO.** Movimiento de esquí de fondo.

**OBJETIVO.** Mejorar el equilibrio y coordinación. Fortalecer los músculos estabilizadores de la cadera en apoyo unipodal.

#### **DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO**

Posición de partida. El paciente se encuentra en apoyo unipodal, apoyando todo el peso del cuerpo sobre una pierna, y con los brazos estirados en direcciones opuestas (uno hacia atrás y otro hacia delante).

Ejecución. La rodilla de la pierna apoyada se flexiona y extiende rítmicamente y con el mismo ritmo se realiza un desplazamiento alternante de ambos brazos, simulando el movimiento que se realiza al utilizar los esquís en la modalidad de esquí de fondo. El miembro inferior que no está apoyado mantiene la rodilla en una flexión fija de unos 45° durante todo el ejercicio. Se debe mantener la posición y el equilibrio. El ejercicio se detiene cuando esto ya no es posible.

Repeticiones. Se realizan 5 series de 10 repeticiones con cada pierna.

#### **EJERCICIO 15**

**NOMBRE COMPLETO.** Ejercicio de entrenamiento sobre un aparato denominado “Fitter” (sistema de balancín curvo sobre el que se pueden realizar desplazamientos deslizando de lado a lado)

**NOMBRE ABREVIADO.** “Fitter”

**OBJETIVO.** Entrenamiento del equilibrio y la coordinación. Fortalecimiento de la musculatura estabilizadora de la cadera.

#### **DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO**

Posición de partida. El paciente se encuentra en bipedestación sobre un sistema de balancín curvo sobre el que se pueden realizar desplazamientos deslizando de lado a lado.

Ejecución. Movimientos de desplazamiento lateral en bipedestación

Repeticiones. Realizarlo durante 5 minutos.

#### **EJERCICIO 16**

**NOMBRE COMPLETO.** Ejercicio sobre tabla deslizante

**NOMBRE ABREVIADO.** Tabla deslizante



**OBJETIVO.** Entrenamiento del equilibrio y la coordinación. Fortalecimiento de la musculatura estabilizadora de la cadera

#### **DESCRIPCIÓN DEL EJERCICIO**

Posición de partida. El paciente se encuentra en bipedestación sobre una tabla deslizante.

Ejecución. Movimientos de deslizamiento lateral sobre la tabla deslizante desplazándose hacia un lado y hacia el lado contrario de forma alternante.

Repeticiones. Se realizan 5 series de 1 minuto de trabajo continuo