

Ejercicios para rehabilitación tras artroplastia de cadera.

Son muy frecuentes en personas mayores las intervenciones para colocar una prótesis de cadera por problemas artrósicos o por fracturas. La **prótesis de cadera**, conocida en terminología médica como artroplastia de cadera, consiste en la sustitución total o parcial de la articulación, esta cirugía es muy común en pacientes de edad avanzada por degeneraciones del hueso como la osteoporosis, problemas de desgaste e inflamación severa de la articulación como la osteoartritis de cadera.

Aquí os dejamos una propuesta de posibles ejercicios para rehabilitar una artroplastia de cadera. También se puede trabajar en el mismo sentido previo a la intervención quirúrgica.

Flexión plantar y dorsiflexión



POSICIÓN INICIAL:

Siéntese en una silla alta, sus pies no deben tocar el suelo.

EJECUCIÓN:

Moviendo solo el tobillo, levante la punta del pie derecho tanto como pueda. Ahora usando su sóleo y gastrocnemio, extienda el tobillo tanto como pueda. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego repita con la otra pierna.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

3 Series 20 reps

Realiza este ejercicio estando en la cama o en una silla. Inicia la flexión dorsal llevando el dedo gordo hacia arriba.

Eversión e inversión



POSICIÓN INICIAL:

Siéntese en una silla y quítese zapatos y calcetines.

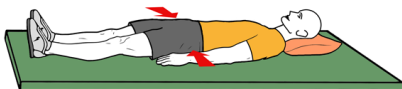
EJECUCIÓN:

Mueva la planta del pie derecho hacia arriba por su lado derecho y después por su lado izquierdo. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego repita con el otro pie.

3 Series 20 reps

Realiza este ejercicio estando acostado en la cama o sentado en una silla.

Contracción isométrica de glúteos



POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese boca arriba sobre una colchoneta y extienda los brazos y las piernas.

EJECUCIÓN:

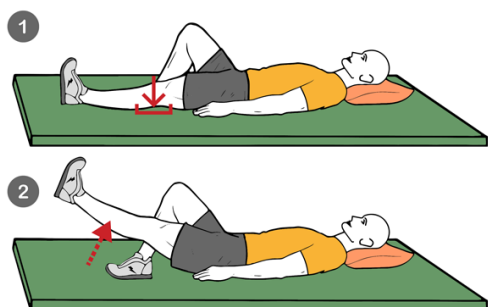
Empujando con los talones el suelo, contraiga los glúteos. Mantenga la tensión durante el tiempo requerido. Relaje los músculos y repita el ejercicio.

CONSEJOS: Asegúrese de hacer el ejercicio sin ningún movimiento de su cuerpo.

3 Series 10 reps

Haz una contracción isométrica de los glúteos ("contrae las nalgas"). Mantén cada contracción 6-8 segundos.

Elevación de una pierna en extensión



POSICIÓN INICIAL:

Acuéstese boca arriba sobre una colchoneta y extienda los brazos y las piernas. Coloque la planta del pie derecho en el suelo. Contrayendo su cuádriceps izquierdo, extienda su rodillas tanto como pueda.

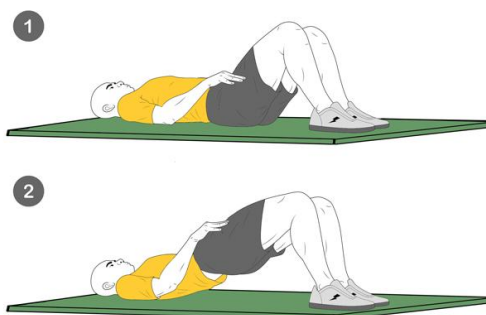
EJECUCIÓN:

Levante la pierna izquierda hasta que esté a 45° del piso. Asegúrese de que su pierna esté extendida en todo momento. Vuelva a la posición inicial con un movimiento suave. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna.

CONSEJOS: Asegúrese de hacer el ejercicio sin ningún movimiento de su cuerpo.

3 Series 10 reps

Puente de glúteos



POSICIÓN INICIAL:

Tumbese boca arriba con los pies apoyados en el suelo. Sus rodillas deben estar a 90° Sus pies deben estar separados al ancho de los hombros. Coloque sus manos en sus caderas. Contraiga el suelo pélvico y el abdomen mientras mantiene su pecho levantado.

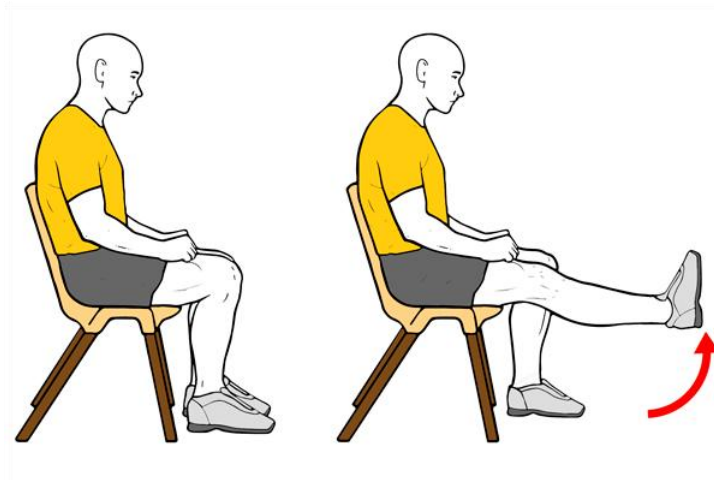
EJECUCIÓN:

A través de sus talones, extienda sus caderas verticalmente. Mantenga la posición durante el tiempo requerido. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

CONSEJOS: Colocando los pies más lejos o más cerca de su cuerpo, realizará el ejercicio utilizando más los isquiotibiales o los glúteos respectivamente.

3 Series 20 reps

Extensión de pierna sentado



POSICIÓN INICIAL:

Siéntese en una silla con respaldo y coloque los pies en el suelo.

EJECUCIÓN:

Extienda completamente la rodilla izquierda mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala y alterne con la otra pierna.

CONSEJOS: Céntrese en un movimiento lento y controlado. Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

3 Series 20 reps

Sube la pierna y manténla en esa posición durante 6-8 segundos.

Flexión de cadera sentado



POSICIÓN INICIAL:

Siéntese en una silla y coloque los pies en el suelo. Coloque las manos a cada lado de sus caderas.

EJECUCIÓN:

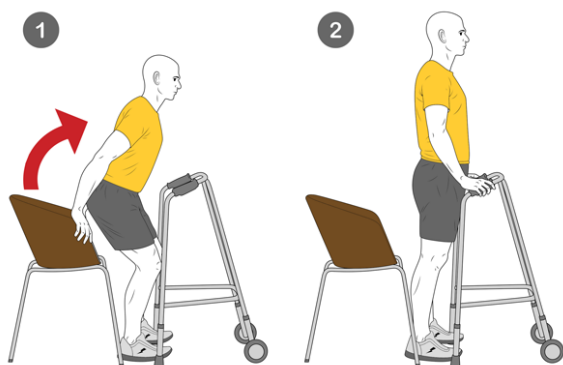
Manteniendo la columna en la misma posición, levante la rodilla derecha tanto como pueda. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones, luego cambie de lado y repita el ejercicio.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

3 Series 20 reps

10 repeticiones con la pierna derecha y 10 con la izquierda.

Levantarse con ayuda de andador



POSICIÓN INICIAL:

Sentado en una silla con un andador frente a usted, coloque las manos sobre los reposabrazos.

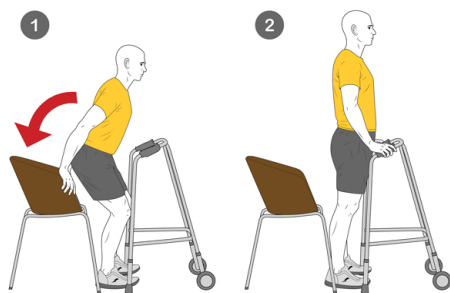
EJECUCIÓN:

Ayudado por las manos y empujando principalmente desde los talones, póngase de pie mientras exhala. Agarre el andador con una mano y luego con la otra.

CONSEJOS: Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies.

10 reps

Sentarse con ayuda andador



POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con las manos en el andador.

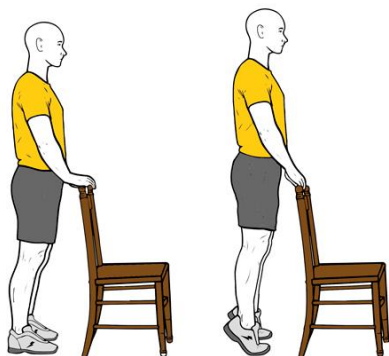
EJECUCIÓN:

Coloque las manos sobre los reposabrazos, doble las rodillas y mueva el trasero hacia atrás, bajando las piernas hasta sentarse en la silla.

CONSEJOS: Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies.

10 reps

Elevación de talones de pie apoyado



POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos.

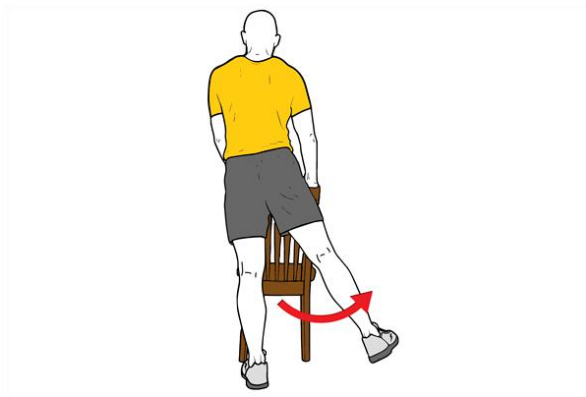
EJECUCIÓN:

Usando las pantorrillas, levante los talones lo más alto que pueda. Asegúrese de que solo mueve los tobillos. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

3 Series 20 reps

Abducción de cadera con apoyo en silla



POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie con los pies anchura de los hombros frente a una silla. Coja la silla con ambas manos.

EJECUCIÓN:

Separe su pie derecho del otro tanto como pueda. Exhale durante el movimiento. Asegúrese de que sólo se mueve la pierna y de que el pie está siempre apuntando hacia delante. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna.

CONSEJOS: La clave del ejercicio es la calidad sobre la cantidad. El truco es realizar el ejercicio con la forma adecuada.

3 Series 20 reps

10 repeticiones con la pierna izquierda y 10 repeticiones con la derecha.

Andar con el andador



POSICIÓN INICIAL:

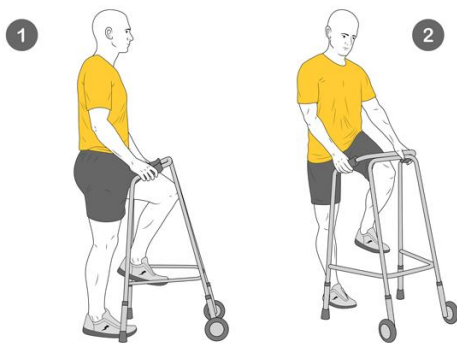
Colóquese de pie frente a un andador. Ponga sus manos en el andador para un mayor equilibrio.

EJECUCIÓN:

Comience a caminar hacia delante con la ayuda del andador.

5 Series 60 seg

Flexión de cadera con andador



POSICIÓN INICIAL:

Colóquese de pie frente a un andador. Ponga sus manos en el andador para un mayor equilibrio.

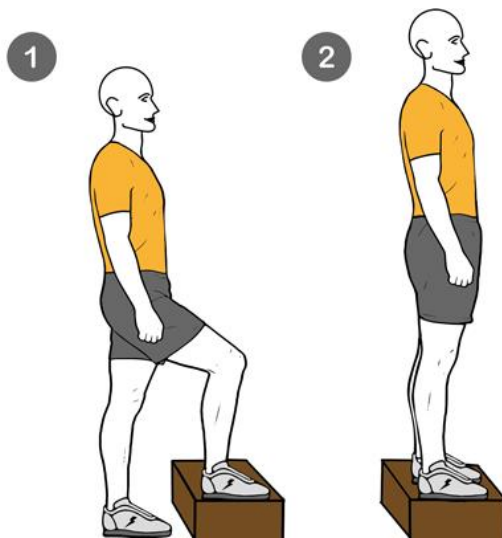
EJECUCIÓN:

Levante la rodilla derecha hacia el pecho hasta que el muslo quede paralelo al suelo. Regrese a la posición inicial y realice el ejercicio con la otra pierna. Mantenga el movimiento durante el tiempo requerido.

3 Series 20 reps

Sube la pierna izquierda 10 y la derecha 10 veces, de forma alternativa

Subir un escalón



POSICIÓN INICIAL:

De pie, separe sus pies a la anchura de los hombros y ponga un step frente a usted. Contraiga el suelo pélvico y el abdomen mientras mantiene su pecho levantado.

EJECUCIÓN:

Coloque toda la planta del pie derecho sobre la step. Empujando principalmente desde el talón derecho, suba con un movimiento rápido. Baje con un movimiento suave y repita el ejercicio con la otra pierna.

CONSEJOS: Asegúrese de que sus rodillas estén siempre apuntando hacia las puntas de los pies. Concéntrese en tener siempre tu peso en toda la planta de los pies. Su cabeza y pecho siempre deben mirar hacia adelante.

3 Series 20 reps

Para subir el escalón, sube primero la pierna de la prótesis. La misma pierna será la que bajará en primer lugar.