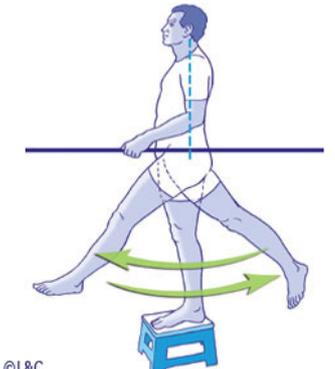
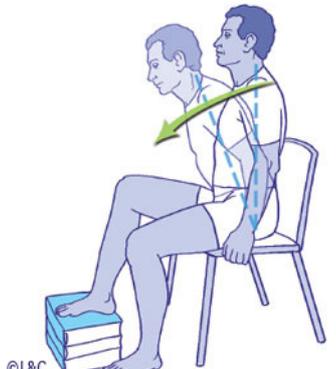
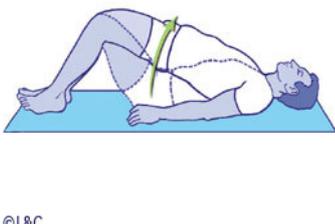


movimiento 1 La pierna que cuelga	movimiento 2 Posición de esgrima	movimiento 3 Flexión de la cadera	movimiento 4 Fortalecimiento de los glúteos
<p><i>¿Por qué es útil este movimiento?</i></p>	<p><i>¿Por qué es útil este movimiento?</i></p>	<p><i>¿Por qué es útil este movimiento?</i></p>	<p><i>¿Por qué es útil este movimiento?</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> Relajar la articulación coxofemoral, para volver a ponerse en movimiento tras haber permanecido largo tiempo sentado o de pie. 	<ul style="list-style-type: none"> Conservar la posibilidad de poner la pierna hacia atrás al caminar, estirando el muslo. 	<ul style="list-style-type: none"> Recuperar totalmente la flexión de la cadera. 	<ul style="list-style-type: none"> Mantener la tonicidad de los glúteos (glúteos grande y medio). Evitar la cojera y mantener un buen ritmo al caminar.
<p><i>¿Como hacer el movimiento correctamente?</i></p>	<p><i>¿Como hacer el movimiento correctamente?</i></p>	<p><i>¿Como hacer el movimiento correctamente?</i></p>	<p><i>¿Como hacer el movimiento correctamente?</i></p>
<ul style="list-style-type: none"> De pie, a la pata coja, sobre un escalón o una escalerilla estable (o quitándose un zapato) para crear un desfase de altura de los miembros inferiores. Sujetarse con una mano a un elemento fijo (por ejemplo, una mesa) para mantener el equilibrio. Balancear el miembro inferior de adelante a atrás sin mover el tronco. 	<ul style="list-style-type: none"> Poner un pie delante del otro en posición abierta. Flexionar la rodilla manteniendo la pierna de atrás estirada. 	<ul style="list-style-type: none"> Sentarse, con un pie colocar en alto (escalerilla, escalón...). Inclinar el busto hacia adelante. 	<ul style="list-style-type: none"> En posición acostada, con las piernas flexionadas, levantar la pelvis sin ahuecar la espalda.
<p>• TRUCO La mano libre puede colocarse sobre la cintura para no balancear el tronco. Mantener la espalda bien recta.</p>		<p>• TRUCO No olvidar mantener el tronco recto.</p>	<p>• TRUCO Separar los talones de las nalgas en caso de calambres o de dolor de rodillas.</p>
 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>	 <p>©L&C</p>

DURACIÓN DE LOS MOVIMIENTOS

Movimientos de estiramiento: puede mantener la posición durante varios segundos (de 6 a 10), parando si se vuelven demasiado dolorosos.

Movimientos de fortalecimiento: puede realizar series de 5 movimientos con una pausa más larga (aproximadamente dos veces más larga que la duración del movimiento). También le aconsejamos que cambie de posición entre los ejercicios (por ejemplo, de un pie a otro) para relajar los músculos que acaban de trabajar.

ALGUNAS REGLAS QUE DEBEN RESPETARSE DURANTE ESTOS EJERCICIOS

- Hágalos a su ritmo, tranquila y regularmente.
- Respire durante los ejercicios.
- No se fuerce y respete las pausas.
- Aumentar progresivamente el número de series.

Redacción

Dr Françoise LAROCHE

Traumatólogo

Centro de evaluación y de tratamiento del dolor
Departamento de Traumatología - Hospital Saint-Antoine, París

Anne LAMBERT

Masajista-Fisioterapeuta
Hospital Cochin, París