

movimiento 1

Sentado a horcajadas

¿Por qué es útil este movimiento?

- Mantener la posibilidad de abrir las caderas que se ha vuelto difícil con el dolor.

¿Como hacer el movimiento correctamente?

- Sentarse a horcajadas sobre una silla, con el busto lo más recto posible. Al principio, sentarse en el borde con las piernas poco abiertas.
- Mantener la posición de 10 a 15 minutos.
- Acercarse progresivamente al respaldo de la silla; las caderas se abrirán lentamente.

- **TRUCO**
Preparar otra silla (o una mesa) a su alcance para apoyarse al levantarse.



©L&C

movimiento 2

Eliminación de la rigidez matinal

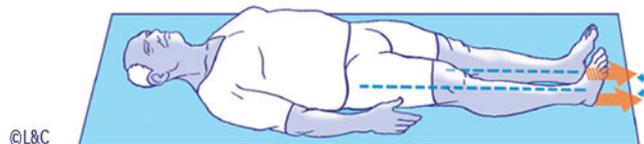
¿Por qué es útil este movimiento?

- Relajar y desbloquear la articulación de la cadera por la mañana.

¿Como hacer el movimiento correctamente?

- Antes de levantarse de la cama por la mañana, quedarse acostado sobre la espalda, con las piernas estiradas.
- Empujar de manera alternada hacia el pie de la cama, primero con el talón derecho y luego con el izquierdo.

- **TRUCO**
Mantener las piernas bien rectas y estirarlas lentamente como un gato que se estira al despertarse.



©L&C

movimiento 3

Mantenimiento de la flexión

¿Por qué es útil este movimiento?

- Recuperar la flexión de la cadera.

¿Como hacer el movimiento correctamente?

- Acostarse sobre una cama o un sofá firme.
- Llevar una rodilla hacia el pecho ayudándose con las manos y doblando los codos; la otra pierna debe mantenerse bien recta.
- Durante la flexión, expirar metiendo el vientre.
- Para volver a la posición inicial, sencillamente desdoblar los codos.

- **TRUCO**
Si la flexión de la rodilla es dolorosa, poner las manos sobre el muslo o ayudarse con una correa (o una bufanda) para cogerse la rodilla.



©L&C

movimiento 4

Fortalecimiento de los glúteos

¿Por qué es útil este movimiento?

- Fortalecer y mantener tonificados los músculos del gran glúteo.

¿Como hacer el movimiento correctamente?

- En posición costada, colocar una pierna en gancho (rodilla doblada y pie en el suelo) mientras la otra permanece recta.
- Ejercer un movimiento de presión para hundir el talón de la pierna recta en el suelo.

- **TRUCO**
El movimiento se realiza sin levantar la pelvis y el trabajo se siente en los glúteos.



©L&C

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