

7

www.svreumatologia.com

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN EN PATOLOGÍA OSTEOARTICULAR

MIEMBRO INFERIOR

CADERA

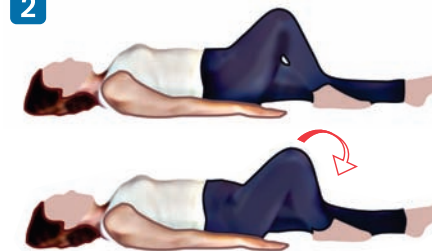
1



Acostado boca arriba con las piernas extendidas, flexionar una rodilla intentando llevarla hacia el pecho, mientras mantiene la otra pierna pegada al suelo.

flexibilidad articular / Repetir veces

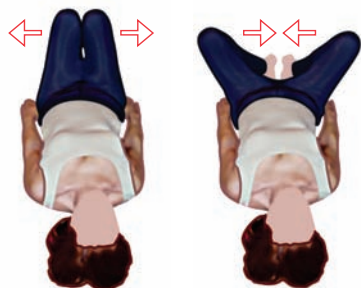
2



Acostado boca arriba con las piernas extendidas, flexionar la rodilla 90° manteniendo la planta del pie pegada al suelo y a continuación separar la rodilla lo máximo posible hacia fuera y luego hacia dentro.

flexibilidad articular / Repetir veces

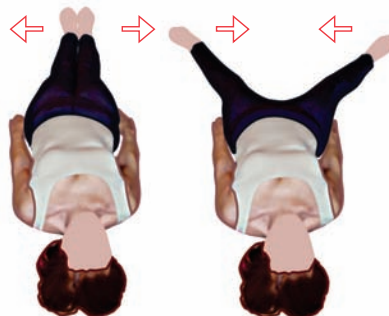
3



Acostado boca arriba con las piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo, separar las rodillas lo máximo posible. Volver a la posición de partida.

flexibilidad articular / Repetir veces

4



Acostado boca arriba con las piernas extendidas, separar las piernas el máximo posible. Volver a la posición de partida.

flexibilidad articular / Repetir veces

5



Acostado boca arriba con los brazos extendidos a lo largo del cuerpo, piernas flexionadas y pies apoyados en el suelo, despegar las nalgas lo más alto posible manteniendo en tensión los glúteos.

fortalecimiento / Repetir veces

6



Acostado de lado subir la pierna extendida, manteniendo la otra ligeramente flexionada. Se puede añadir peso a nivel del tobillo.

fortalecimiento / Repetir veces

7



Acostado boca abajo y con una almohada en el abdomen, subir una pierna con rodilla flexionada a 90°. Se puede añadir peso a nivel del tobillo.

fortalecimiento / Repetir veces

8



Acostado boca abajo y con una almohada en el abdomen, subir una pierna con rodilla extendida. Se puede añadir peso a nivel del tobillo.

fortalecimiento / Repetir veces

Consejos

Haga los ejercicios diariamente.

Controle el sobrepeso.

Evite estar sentado o de pie demasiado tiempo.

Evite caminatas largas.

Evite el uso de tacones altos, aunque el uso de tacón de 3-4 cm puede ser beneficioso.

Puede hacer bicicleta tanto estática como de paseo, si no hay enfermedad de rodilla añadida (fémoro-patelar).

Puede hacer natación y ejercicios en el agua.



MIEMBRO INFERIOR

