

Fase inicial de ejercicios de cadera. Ejercicios para ganar rango articular y mejorar la estabilidad de la articulación. Necesarios en la bursitis trocantérea, trocanteritis, artrosis de cadera y pérdidas de rango articular.

Ejercicio de estiramiento de musculatura glútea, hay que girar el cuerpo ayudándose del peso de la pierna contraria, manteniendo la espalda apoyada y sin levantar el hombro. Realizar tres series de 30" de cada lado.



Ejercicio de auto elongación de la musculatura lumbar y cadera. Progresivamente ir creciendo desde el talón y la mano de arriba ganando recorrido.

Realizar tres series de 30 "cada lado.



Ejercicios para trabajar la musculatura estabilizadora y el equilibrio. Mantener la postura creciendo desde la mano y la cabeza empujando con el talón hacia atrás.

Mantener la posición durante 10 segundos y cambiar de lado. Después descansar en cuadrupedia. Repetir 5 veces el ciclo.



Ejercicio de puente de glúteo con resistencia. Con la espalda apoyada elevar la cadera con una goma elástica entre las rodillas. Mantener la postura arriba el tiempo indicado.

Realizar cinco series de 20 ".



Nota: los ejercicios son para realizarlos el propio paciente, pero es necesaria una prescripción terapéutica. Realizarlos sin supervisión puede empeorar la patología y se debe suspender los ejercicios si aparece dolor.