



PROGRAMA DE EJERCICIOS

COXARTROSIS AVANZADO

1 FLEXIÓN ACTIVA DE CADERA EN SUPINO

Flexionar la cadera llevando el muslo hacia el pecho. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Serías: 1 Repeticiones: 10



2 ELEVACIÓN DE LA PELVIS SUPINO

Elevar la pelvis extendiendo ambas caderas hasta alinear los muslos con el tronco. Mantener la posición 5 segundos y volver a la posición inicial.

Serías: 1 Repeticiones: 10



3 ROTACIÓN EXTERNA DE CADERA

Girar todo el miembro inferior hacia fuera. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Serías: 1 Repeticiones: 5



4 ROTACIÓN INTERNA DE CADERA

Girar todo el miembro inferior hacia dentro. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Serías: 1 Repeticiones: 3





PROGRAMA DE EJERCICIOS

COXARTROSIS AVANZADO

5 GLÚTEO MEDIO DECÚBITO LATERAL I

Elevar la pierna del lado afectado unos 20 cm. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Serías: 1 Repeticiones: 10



6 ELEVACIÓN DE PIERNA EN EXTENSIÓN EN PRONO

Elevar la pierna con la rodilla estirada lo máximo posible. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Serías: 1 Repeticiones: 10



7 EXTENSIÓN DE RODILLA TUMBADO (CADERA 90°)

Cadera a 90° de flexión y manos agarrando el muslo. Extender la rodilla de forma que la pierna esté en ángulo recto con el cuerpo. Mantener la posición 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

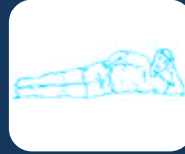
Serías: 1 Repeticiones: 5



8 ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS Y FLEXORES DE CADERA

Flexionar la rodilla y llevar la cadera hacia atrás. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Serías: 1 Repeticiones: 5



9 ELEVACIÓN DE PIERNA EN EXTENSIÓN I

Elevar la pierna recta con la rodilla en extensión unos 30 cm del suelo. Mantener 5 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

Serías: 1 Repeticiones: 10

