



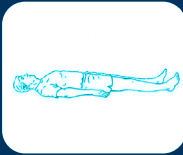
PROGRAMA DE EJERCICIOS

COXARTROSIS BÁSICO

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.

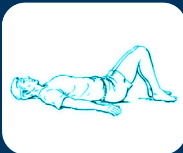
Serías: 1 Repeticiones: 10



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 BÁSICO

5 GLÚTEO MEDIO DECÚBITO LATERAL I

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

Series: 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.

Series: 1 Repeticiones: 10

