



PROGRAMA DE EJERCICIOS

COXARTROSIS ESTIRAMIENTOS

1 FLEXIÓN DE CADERA SENTADO

Flexionar la cadera y llevar con las manos la rodilla en dirección al hombro contrario. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir intentando llegar un poco más allá.

Serías: 1 Repeticiones: 5



2 ESTIRAMIENTO ADUCTORES SEDESTACIÓN

Separar las piernas lo más posible. Mantener 20-30 segundos, relajar y repetir de nuevo intentando llegar un poco más allá.

Serías: 1 Repeticiones: 5



3 ESTIRAMIENTO ROTADORES INTERNOS SEDESTACIÓN

Cruzar la pierna colocando el pie del lado que va a estirar encima del muslo contralateral. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir de nuevo intentando llegar un poco más allá.

Serías: 1 Repeticiones: 5



4 ESTIRAMIENTO ROTADORES EXTERNOS SEDESTACIÓN

Cruzar el muslo del lado que va a estirar sobre el muslo contralateral. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir de nuevo intentando llegar un poco más allá.

Serías: 1 Repeticiones: 5





PROGRAMA DE EJERCICIOS

COXARTROSIS ESTIRAMIENTOS

5 ESTIRAMIENTO DE ROTADORES INTERNOS/EXTERNOS DE PIE

Con los pies rectos mirando al frente. Girar el tronco a nivel de las caderas hacia un lado. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir intentando llegar un poco más allá. Repetir girando hacia el otro lado.

Series: 1 Repeticiones: 5



6 ESTIRAMIENTO DE FLEXORES DE CADERA DE PIE

Dar un paso atrás extendiendo la cadera. Mantener 20-30 segundos, relajar el movimiento y repetir de nuevo intentando llegar un poco más allá.

Series: 1 Repeticiones: 5

