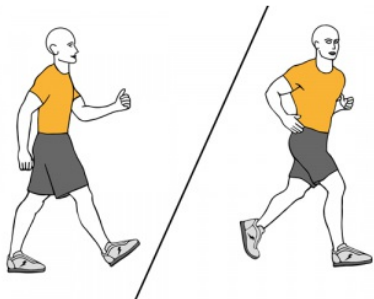


## Ejercicio terapéutico ARTROSIS de CADERA en casa : COVID-19

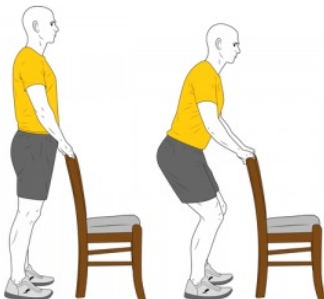
Trabajo de fortalecimiento para mejorar los síntomas de la artrosis de cadera y/o para evitar su progresión. El tiempo, repeticiones, series y ejercicios contraindicados según tu condición deberán ser pautados por tu fisioterapeuta. El trabajo deberá ser siempre progresivo (las repeticiones son orientativas).  
LIRIOS DUEÑAS. FISIOTERAPEUTA.

### Correr y Andar



Realizar calentamiento 5-10 min, andando a paso firme/trotando y **moviendo** los brazos enérgicamente.

### Media sentadilla con apoyo



3 Series 12 reps

### Isométrico cuádriceps sentado



3 Series 10 reps

Realiza una contracción del cuádriceps. Manténla durante 6-8 segundos.

### Isométrico femoral sentado



3 Series 10 reps

Realiza una contracción del biceps femoral, para ello empuja con tu pierna contra la silla. Manténla 6-8 segundos.

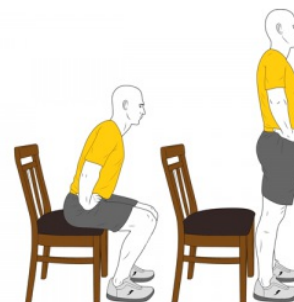
### Aducción de cadera sentado con almohada



3 Series 10 reps

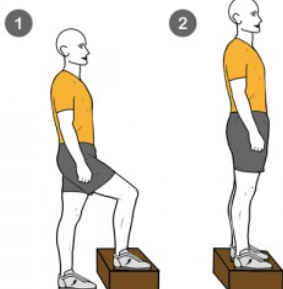
Realiza una contracción de los músculos aductores, para ello aprieta una almohada. Mantén la contracción 6-8 segundos.

### Levantarse desde sentado



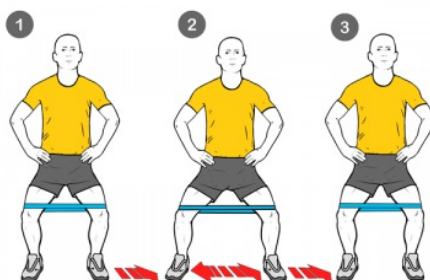
3 Series 12 reps

### Subir un escalón



3 Series 12 reps

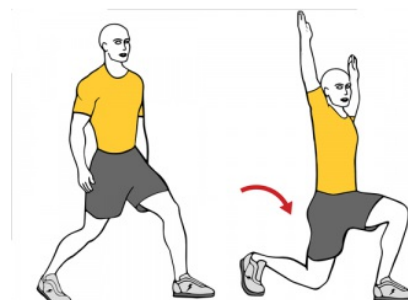
### Desplazamiento lateral con banda elástica



4 Series 12 reps

2 series caminando hacia la izquierda, 2 series caminando hacia la derecha.

### Zancada y elevación de brazos sobre la cabeza

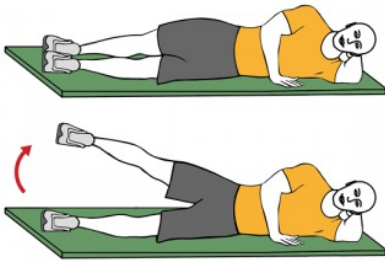


3 Series 12 reps

Lirios Dueñas Moscardo N° Colegiada 2141  
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

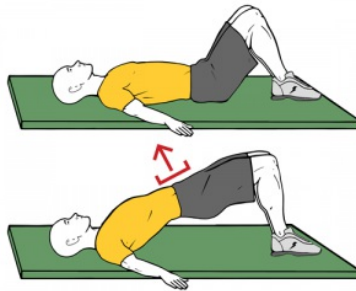
# Ejercicio terapéutico ARTROSIS de CADERA en casa : COVID-19

Abducción de una pierna recostado en el suelo



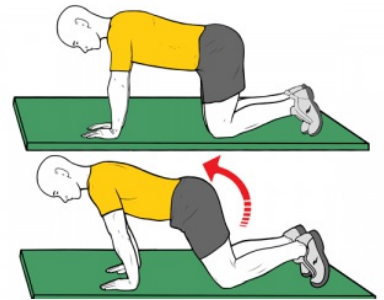
4 Series 12 reps  
2 series a cada lado.

Puente de hombros y glúteos y apoyo prono



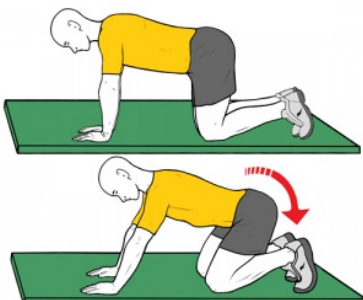
3 Series 12 reps

Balaneo adelante en cuadrupedia



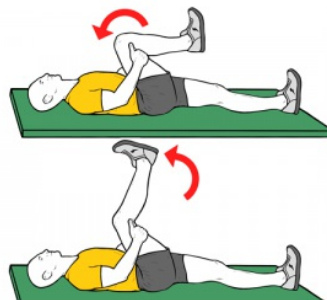
3 Series 12 reps  
Trabajo de movilidad

Balaneo atrás en cuadrupedia



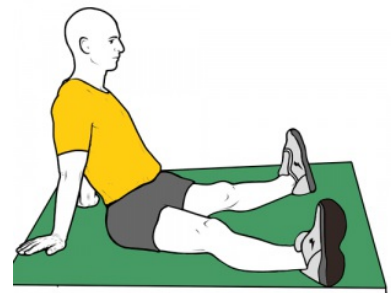
3 Series 12 reps  
Trabajo de movilidad

Estiramiento de glúteo e isquiotibiales



Mantén cada estiramiento 10-15 segundos. Repítelo 5 veces.

Estiramiento de aductores sentado



Mantén cada estiramiento 10-15 segundos. Repítelo 5 veces.

Estiramiento femoral sentado



Mantén cada estiramiento 10-15 segundos. Repítelo 5 veces.

Estiramiento de flexores de cadera con silla



Mantén cada estiramiento 10-15 segundos. Repítelo 5 veces.

Estiramiento de cuádriceps de pie



Mantén cada estiramiento 10-15 segundos. Repítelo 5 veces.

Lirios Dueñas Moscardo N° Colegiada 2141  
Profesora Contratada Doctor, Facultat de Fisioteràpia. Universitat de València.

© IMÁGENES CEDIDAS POR PROET.ES Y ENTRENAMIENTOS.COM