

## Ejercicio terapéutico PRÓTESIS de CADERA en casa (Fase 1): COVID-19

Ejercicios para rehabilitación tras artroplastia de cadera. Aquí te dejamos una propuesta de posibles ejercicios. Según tu condición y evolución, tu fisioterapeuta te dirá en qué fase te encuentras. La intensidad, repeticiones y los ejercicios específicos a realizar según tu estado y situación deben ser pautados por tu fisioterapeuta. Repite el programa 3-4 veces al día.

### Flexión plantar y dorsiflexión



3 Series 20 reps

Realiza este ejercicio estando en la cama o en una silla. Inicia la flexión dorsal llevando el dedo gordo hacia arriba.

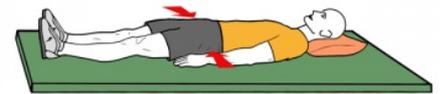
### Eversión e inversión



3 Series 20 reps

Realiza este ejercicio estando acostado en la cama o sentado en una silla.

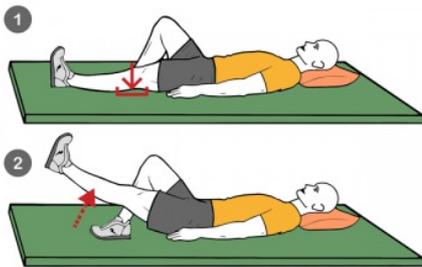
### Contracción isométrica de glúteos



3 Series 10 reps

Haz una contracción isométrica de los glúteos ("contrae las nalgas"). Mantén cada contracción 6-8 segundos.

### Elevación de una pierna en extensión



3 Series 10 reps

Primer ejercicio: contrae el cuádriceps llevando la rodilla hacia el suelo, manteniendo la contracción 6-8 segundos.

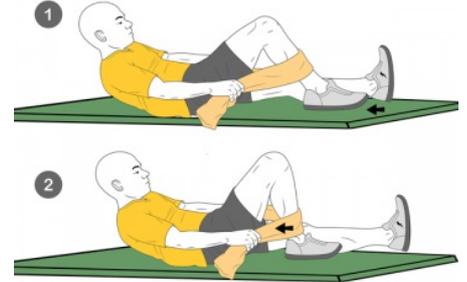
### Abducción cadera tumbado



3 Series 10 reps

"Abre la pierna", "separa el pie de la línea media de tu cuerpo". Ayúdate con una bayeta o tela para que deslice mejor.

### Flexión de cadera y rodilla asistida



3 Series 10 reps

Desliza el pie sobre de forma que dobles tu rodilla+cadera. Ayúdate con una bayeta o tela debajo del pie. O con toalla.

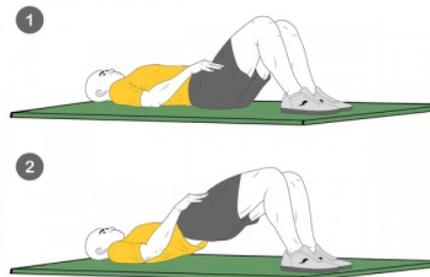
### Circunducción de cadera 180°



3 Series 10 reps

Dibuja con el pie derecho una "D". Si es el izquierdo, dibuja una "D" invertida. pero NO JUNTES O CIERRES las piernas.

### Puente de gluteos



3 Series 10 reps

Eleva los glúteos y manten esa posición unos 6-8 segundos.

### Andar con el andador



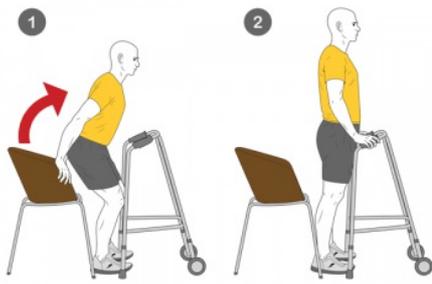
5 Series 60 reps

Camina en línea recta con el andador.

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

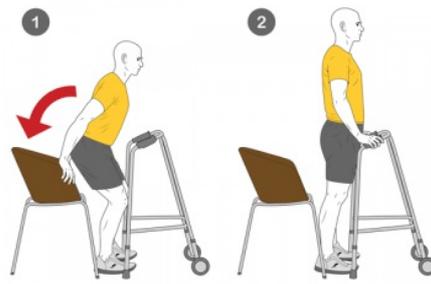
## Ejercicio terapéutico PRÓTESIS de CADERA en casa (Fase 1): COVID-19

Levantarse con ayuda de andador



10 reps

Sentarse con ayuda andador



10 reps

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

© IMÁGENES CEDIDAS POR PROET.ES Y ENTRENAMIENTOS.COM