

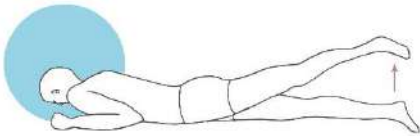
Plan casero para cadera

1

Acostado boca abajo con una almohada debajo del ombligo comience a apretar las nalgas y sostenga por 10 segundos, luego relaje y repita el ejercicio 10 veces.



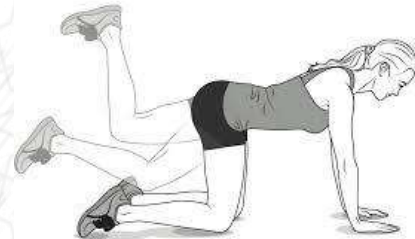
2



En la misma posición anterior levante hacia arriba una pierna sin doblar la rodilla, sostenga la pierna en el aire por 10 segundos y luego vuelva a la posición inicial. Repita el ejercicio 10 veces en cada pierna.

3

Apoyado sobre las manos y las rodillas en posición de gateo, levantar la pierna del lado doloroso y sostenerla en el aire por 10 segundos. Repetir el ejercicio de 10 a 15 veces.



4



Acostado boca arriba, meter el estómago y apretar la cola mientras la levanta hasta que despege de la cama, sostener 10 segundos arriba. Repetir de 10 a 15 veces.

5

Acostado de medio lado levante la pierna lesionada sosténgala en el aire por 10 seg. Y luego regrese a la posición inicial. Repetir el ejercicio de 10 veces en cada pierna.



6



Acostado boca arriba, eleve la pierna lesionada de 20 a 30 cm sin doblar la rodilla, sostenerla en el aire por 10 segundos y luego volver a la posición inicial.

Repetir el ejercicio 10 veces en cada pierna.

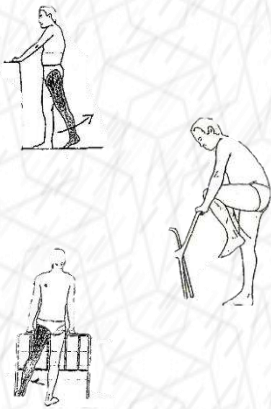
7

Sentarse al borde de la cama, colocar un balón pequeño o una almohada doblada en medio de las piernas y apretarla duro por 10 segundos.

Repetir el ejercicio de 10 a 15 veces.



8



De pie sosteniéndose del espaldar de una silla realizar los siguientes ejercicios:

- A. Llevar la pierna afectada hacia el lado 10 veces.
- B. Flexionar la pierna al frente como si fuera a subir la rodilla al pecho. 10 veces.
- C. Llevar la pierna hacia atrás, como si fuera dar una patada detrás de usted. 10 veces.

9

ESTIRAMIENTO:

Acostado boca arriba, doble una pierna y apóyela sobre la cama o el piso. Eleve la otra pierna con la ayuda de una correa, corbata o bufanda y sin doblar la rodilla (debe sentir tensión detrás de la pierna que está halando) sostenga en esta posición por 10 seg.



¡ATENCIÓN!

**RECUERDE QUE EL ÉXITO DE SU
REHABILITACIÓN DEPENDE DE SU DEDICACIÓN**