

# Ejercicios para Artrosis de Cadera

## A Ponte en movimiento después de pasar tiempo sentado o de pie



1 Quítate solo un zapato.



2 Sujétate con una mano de una mesa para mantener el equilibrio.



3 Balancea tu pierna sin zapato hacia adelante y hacia atrás sin mover el tronco.

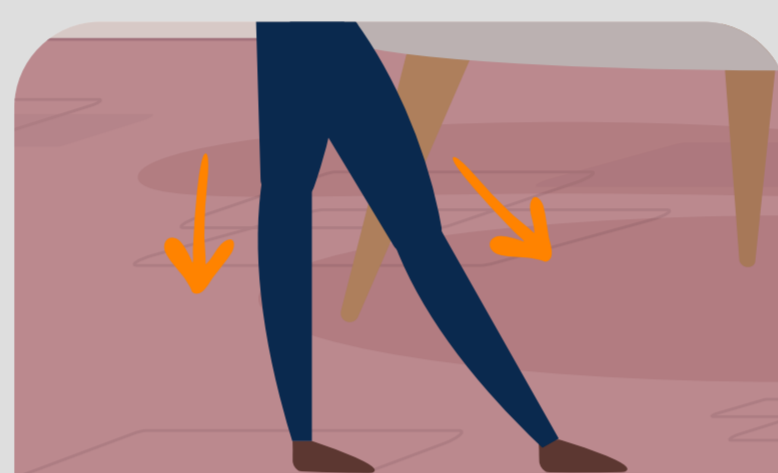


4 Realiza este ejercicio durante 10 segundos con cada pierna.

## B Conserva la movilidad de tus piernas estirando los músculos



1 Apóyate con ambas manos en una mesa.



2 Pon un pie delante de otro dejando un espacio de 30 a 40 cm.



3 Flexiona la rodilla manteniendo la pierna de atrás estirada.



4 Mantén estirada tu pierna entre 6 y 10 segundos.



5 Repite los pasos con la otra pierna.

## C Recupera la flexión de tu cadera



1 Siéntate en una silla frente a un escalón o una caja.



2 Coloca un pie arriba del escalón.



3 Inclina tu tronco recto hacia adelante.

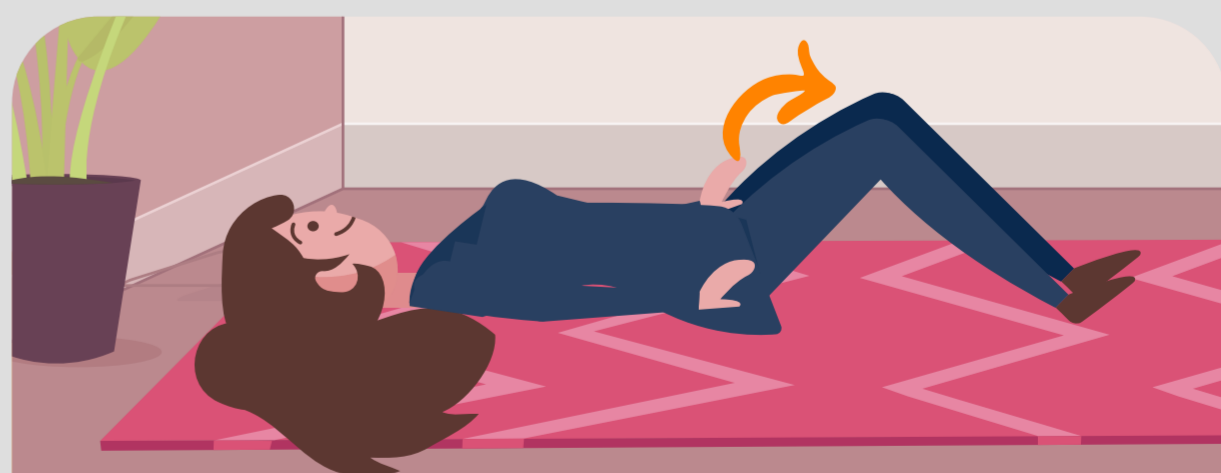


4 Realiza este ejercicio cuatro veces con cada pie arriba del escalón.

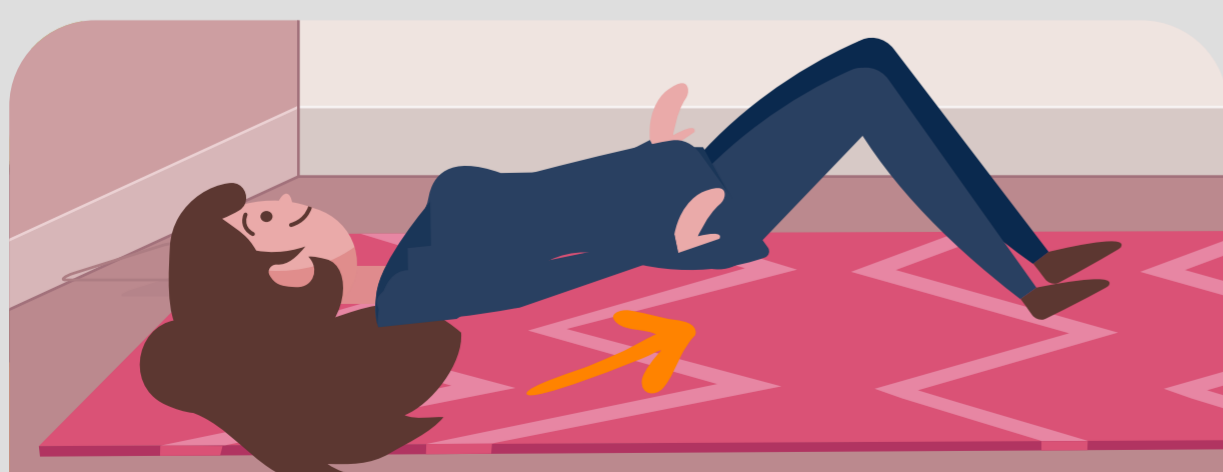
## D Evita cojear y mantén un buen ritmo al caminar



1 Acuéstate sobre un tapete.



2 Flexiona las rodillas.



3 Levanta los glúteos unos segundos.



4 Realiza este ejercicio cinco veces con una pausa más larga cada vez.

<sup>1</sup> [https://www.arthrolink.com/sites/www.arthrolink.com/files/fiches-exercices/ejercicios\\_cadera\\_artrosis\\_incipiente.pdf](https://www.arthrolink.com/sites/www.arthrolink.com/files/fiches-exercices/ejercicios_cadera_artrosis_incipiente.pdf)