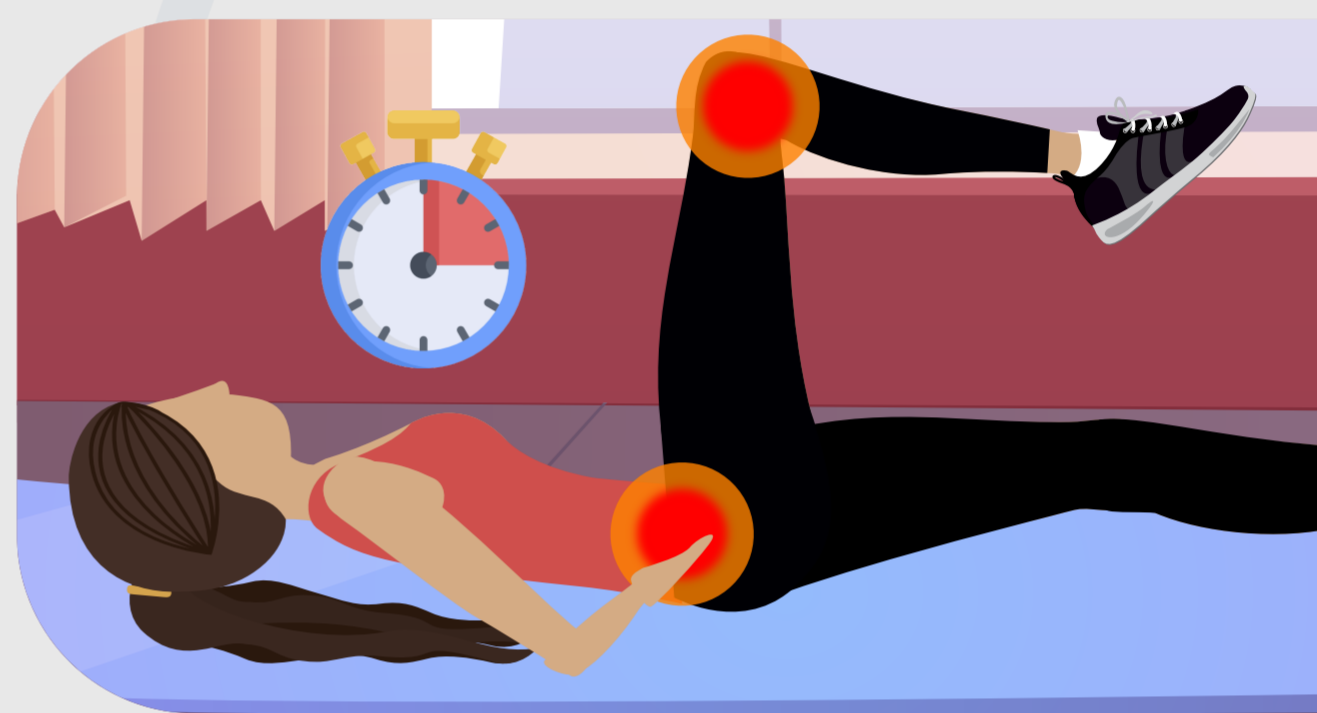


Auto-masaje de cadera



- 1 En una superficie plana, **coloca un tapete, sábana o alguna alfombra** a fin de evitar contacto con el frío.
- 2 **Siéntate sobre tus glúteos y flexiona una de tus piernas apoyando la planta de tus pies**, cuida que quede a una altura cómoda y te permita **masajear** desde tu **rodilla, muslo interior y exterior**, hasta la parte inferior de la espalda.
- 3 Los movimientos son de **deslizamiento de rodilla hasta muslo** de una forma constante **para quitar la rigidez muscular** con una duración de 5 a 10 minutos.

- 4 Posteriormente, **acuéstate y flexiona tu rodilla derecha**.
- 5 **Masajea alrededor de la cadera con una mayor presión y profundidad** en dicha área durante unos 5 a 10 minutos.



- 6 Ahora **levanta el pie y coloca tu mano contraria en el pliegue de tu rodilla por detrás** para crear un apoyo **y jalar suavemente tu rodilla**, con este movimiento tendrás acceso a la parte superior de tu pierna y a la parte de tu glúteo.
- 7 **Realiza movimientos circulares** con tu **mano en tu glúteo y parte de tu cadera** durante 5 minutos.

- 8 Mantén la posición boca arriba y **gira solo la cadera manteniendo tu rodilla flexionada**.
- 9 **Masajea con ambas manos la zona de la espalda baja y cadera** con desplazamientos vigorosos en forma circular por 5 a 10 minutos.
- 10 **Realiza movimientos de amasamiento, roces o fricciones** en la zona de cadera para quitar la tensión muscular.



Si persiste el dolor es conveniente guardar reposo durante dos o tres días.