

# EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN EN CASA DESPUÉS DE UNA FRACTURA DE CADERA EJERCICIOS DE PIE

Programa de ejercicios de rehabilitación en casa después de una fractura de cadera. Elaborado por Francisco Varas Fabra para Escuela de Rehabilitación.

Con este programa de ejercicios de tonificación muscular usted puede acondicionar físicamente su cuerpo y mejorar la fuerza muscular en sus piernas después de una intervención de fractura de cadera cuando todavía no pueda ponerse de pie y caminar.

Cada ejercicio tiene su dibujo y las instrucciones con las recomendaciones para realizarlo correctamente. Los ejercicios musculares NO DEBEN PROVOCAR agotamiento, dolor en las articulaciones, o contracturas musculares. Estos últimos síntomas pueden significar que está haciendo los ejercicios incorrectamente o con demasiada intensidad. Consulte con su médico si tiene dudas sobre los ejercicios que realiza.

Tan pronto como se lo autorice su traumatólogo comience a realizar los ejercicios de pie para tonificar los músculos de las piernas.

## Respiración:

Cuando realice los ejercicios debe evitar quedarse sin aliento. Es importante recordar que no hay necesidad de apresurarse. Para mejorar la respiración cuando realice los ejercicios recuerde:

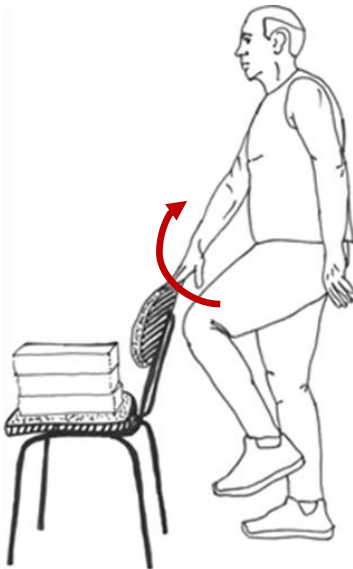
- Inhale (coja aire) antes de hacer el "esfuerzo" de la actividad.
- Exhale (eche el aire) mientras hace el esfuerzo.
- Puede resultarle útil inhalar por la nariz y exhalar por la boca.

## Recuerde

- Los ejercicios musculares NO DEBEN PROVOCAR agotamiento ni dolor.
- Si algún ejercicio le producen mucho dolor NO lo haga.
- Es normal que tenga algo de dolor o alguna molestia al hacer los ejercicios pero tienen que ser tolerables.
- Cada ejercicio se repite 10 veces, aunque al principio puede empezar con menos repeticiones. Depende de cómo se encuentre.
- No debe terminar la sesión de ejercicios con la pierna muy cansada.
- Eche el aire de los pulmones (espire) mientras realiza el ejercicio y llene los pulmones de aire (inspire) mientras lleva la pierna a la posición inicial.
- Al principio puede necesitar que alguien le ayude manteniendo parte del peso de la pierna operada cuando realce los ejercicios (familiar, cuidadora,...)
- Haga estos ejercicios de 2 a 3 veces al día sin llegar a fatigarse.

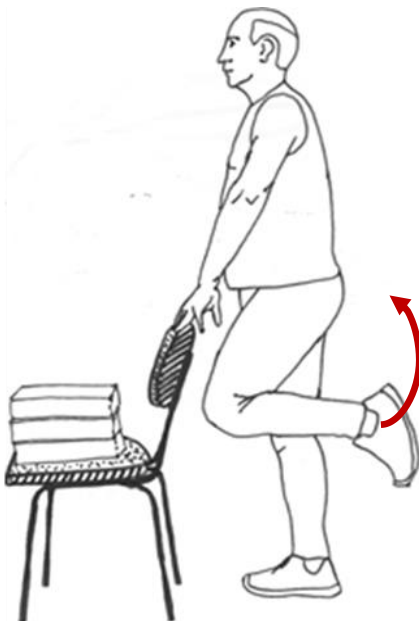
## EJERCICIOS DE PIE

### 1. Tonificar los músculos que flexionan la cadera (músculo psoasíaco)



- Posición de partida: de pie, apoyándose con las manos en un objeto que le proporcione un apoyo firme y seguro. Mantenga los pies separados unos 15 centímetros. Puede poner una silla detrás de usted por si necesita sentarse para descansar.
- Flexione despacio la cadera y la rodilla de la extremidad operada de cadera, llevando el muslo hacia arriba, en dirección a la cintura, sin doblar la espalda. Mantenga la posición final que consiga durante 3 a 5 segundos.
- Baje despacio la pierna hasta el suelo para volver a la posición de partida.
- Repita el ejercicio de 5 a 10 veces. Descanse unos minutos.
- Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras flexiona la cadera y la rodilla y sube la pierna, y llene los pulmones de aire (inspire) mientras lleva la pierna a la posición inicial.
- Cuando lleve un tiempo practicando vaya aumentando las repeticiones: repita otra serie de 10 repeticiones.
- Si puede, use un lastre con peso en el tobillo.

### 2. Tonificar los músculos que flexionan la rodilla (músculos isquiotibiales)



- Posición de partida: de pie, apoyándose con las manos en un objeto que le proporcione un apoyo firme y seguro. Mantenga los pies separados unos 15 a 20 centímetros. Puede poner una silla detrás de usted por si necesita sentarse para descansar.
- Doble despacio la rodilla de la extremidad operada de cadera todo lo que pueda llevando el pie hacia el cachete. No mueva la parte de arriba de la pierna; solamente mueva la rodilla.
- Mantenga la posición máxima alcanzada durante 3 a 5 segundos.
- Baje lentamente la pierna estirando la rodilla para volver a la posición de partida.
- Repita el ejercicio de 5 a 10 veces.
- Descanse durante 1 o 2 minutos.
- Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras dobla la rodilla, y llene los pulmones de aire (inspire) cuando lleve la pierna a la posición inicial.
- Cuando lleve un tiempo practicando vaya aumentando las repeticiones: repita otra serie de 10 repeticiones.
- Si puede, use un lastre con peso en el tobillo.

### 3. Tonificar los músculos que separan la cadera (músculos abductores)



- Posición de partida: de pie apoyándose con una mano en un objeto que le proporcione un apoyo firme y seguro. Mantenga los pies separados unos 15 centímetros. Puede poner una silla detrás de usted por si necesita sentarse para descansar.
  - Levante despacio la pierna de la cadera operada llevándola hacia el lado izquierdo, separándola de 15 a 30 centímetros. Mantenga la punta del pie dirigida hacia delante. Tenga la espalda y las piernas rectas. Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos.
  - Lleve despacio la pierna a la posición de partida.
  - Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras separa la pierna hacia el lado, y llene los pulmones de aire (inspire) cuando lleve la pierna a la posición inicial de partida.
5. Haga una serie de 5 a 10 repeticiones.
- Descanse durante 1 o 2 minutos.
  - Cuando lleve un tiempo practicando vaya aumentando las repeticiones: repita otra serie de 10 repeticiones.
  - Si puede, use un lastre con peso en el tobillo.

### 4. Tonificar los músculos que extienden la cadera (músculo glúteo mayor)



- Posición de partida: de pie, apoyándose con las manos en un objeto que le proporcione un apoyo firme y seguro. Mantenga los pies separados unos 15 a 20 centímetros. Puede poner una silla detrás de usted por si necesita sentarse para descansar. Inclíne el cuerpo un poco hacia adelante sin doblarlo por la cintura.
- Lleve despacio la pierna operada de cadera bien estirada hacia atrás (sin doblar la rodilla). Mantenga la posición por 3 a 5 segundos.
- Lleve la pierna despacio a la posición de partida.
- Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras lleva la pierna hacia atrás, y llene los pulmones de aire (inspire) mientras lleva la pierna a la posición inicial.
- Repita el ejercicio de 5 a 10 veces.
- Descanse durante 1 o 2 minutos.
- Cuando lleve un tiempo practicando vaya aumentando las repeticiones: repita otra serie de 10 repeticiones.
- Si puede, use un lastre con peso en el tobillo.

## 5. Tonificar los músculos de los tobillos y las pantorrillas (músculos sóleo y gemelos)



- Posición de partida: de pie apoyándose con las manos en un objeto que le proporcione un apoyo firme y seguro. Mantenga los pies separados unos 15 a 20 centímetros. Puede poner una silla detrás de usted por si necesita sentarse para descansar.
- Póngase despacio de puntillas (apoyándose en la punta de los dedos de los pies), levantando los talones del suelo lo más alto que pueda. Mantenga la posición durante 2 a 4 segundos.
- Baje lentamente los talones hasta el suelo para volver a la posición de partida.
- Respiración: Eche el aire de los pulmones (espire) mientras levanta los talones poniéndose de puntillas, y llene los pulmones de aire (inspire) mientras lleva los talones a la posición inicial con los pies apoyados en el suelo.
- Repita el ejercicio de 4 a 8 veces.
- Descanse durante 1 o 2 minutos.
- Cuando lleve un tiempo practicando vaya aumentando las repeticiones: repita otra serie de 4 a 8 repeticiones.
- Si puede, use lastres con peso en los tobillos.

Puede ver unos vídeos de ejercicios para después de una fractura de cadera y recomendaciones en el blog de la Unidad de Gestión Clínica Interniveles de Medicina Física y Rehabilitación del H.U. Reina Sofía en el siguiente enlace:

<https://escueladerehabilitacion.org/2020/03/18/rehabilitacion-de-cadera/>