

EJERCICIOS DE REHABILITACIÓN EN CASA DESPUÉS DE UNA FRACTURA DE CADERA EJERCICIOS TUMBADO Y SENTADO

Programa de ejercicios de rehabilitación en casa después de una fractura de cadera.

Elaborado por Francisco Varas Fabra para Escuela de Rehabilitación.

Imágenes obtenidas de la aplicación informática "programa de ejercicios" de la Sociedad Española de Rehabilitación y Medicina Física (SERMEF), patrocinada por la empresa farmacéutica Pfizer.
<http://www.sermef-ejercicios.org/>

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 indique su traumatólogo comience a realizar los ejercicios 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.

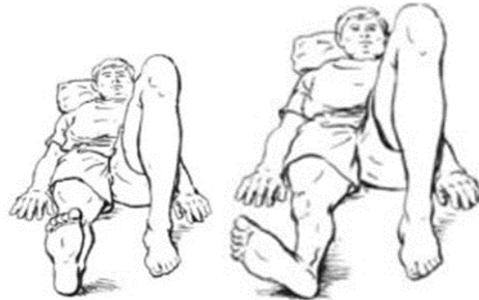
EJERCICIOS TUMBADO EN LA CAMA

1. Tonificar los músculos que flexionan la cadera tumbado boca arriba



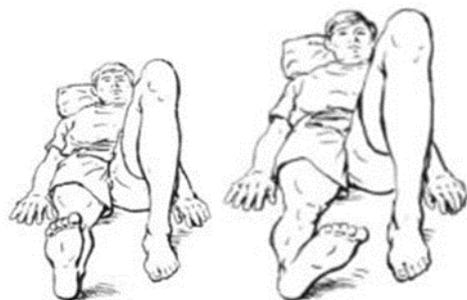
Tumbado boca arriba, en la cama. Las piernas extendidas. Los brazos extendidos a los lados del tronco y las palmas de las manos apoyadas en la superficie de la cama. Flexione la cadera operada llevando el muslo hacia el pecho. Mantenga la posición de 3 a 5 segundos y vuelva a la posición inicial. Descanse durante 5 a 10 segundos y repita el ejercicio de 5 a 10 veces. Descanse 1 a 2 minutos. Repita todo el ejercicio con la otra pierna. Descanse 1 a 2 minutos.

2. Tonificar los músculos que rotan la cadera hacia fuera tumbado boca arriba



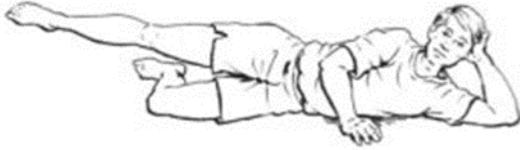
Tumbado boca arriba, en la cama. Coloque las piernas con las rodillas dobladas y la planta de los pies apoyadas sobre la superficie de la cama. Los brazos extendidos a los lados del tronco y las palmas de las manos apoyadas en la superficie de la cama. Extienda la pierna de la cadera operada y gire el miembro inferior hacia fuera unos 30° (“El pie marcando la 1 en la esfera de un reloj”). Mantenga la posición 5 segundos y vuelva a la posición inicial. Descanse durante 5 a 10 segundos y repita el ejercicio 5 veces. Descanse 1 a 2 minutos. Repita todo el ejercicio con la otra pierna. Descanse 1 a 2 minutos.

3. Tonificar los músculos que rotan la cadera hacia dentro tumbado boca arriba



Tumbado boca arriba, en la cama. Coloque las piernas con las rodillas dobladas y la planta de los pies apoyadas sobre la superficie de la cama. Los brazos extendidos a los lados del tronco y las palmas de las manos apoyadas en la superficie de la cama. Extienda la pierna de la cadera operada y gire el miembro inferior hacia dentro unos 30° (“El pie marcando las 11 en la esfera de un reloj”). Mantenga la posición 5 segundos y vuelva a la posición inicial. Descanse durante 5 a 10 segundos y repita el ejercicio 5 veces. Descanse 1 a 2 minutos. Repita todo el ejercicio con la otra pierna. Descanse 1 a 2 minutos.

4. Tonificar la musculatura que separa la cadera (músculos abductores)



Tumbado de lado, con la cadera operada arriba. La rodilla recta. Eleve la pierna colocada arriba unos 20-30 cm. de la superficie de la cama. Mantenga la posición de 3 a 5 segundos y vuelva despacio a la posición inicial. Repita el ejercicio de 5 a 10 veces. Descanse 1 a 2 minutos. Repita todo el ejercicio de nuevo. Descanse 1 a 2 minutos

5. Tonificar la musculatura que extiende las caderas (músculos glúteos mayores)



Tumbado boca arriba, en la cama. Coloque las piernas con las rodillas dobladas y la planta de los pies apoyadas sobre la superficie de la cama. Los brazos extendidos a los lados del tronco y las palmas de las manos apoyadas en la superficie. Levante la pelvis y separe los cachetes de la cama. Mantenga la postura durante 3 a 5 segundos y vuelva despacio a la posición inicial. Relájese durante 5 segundos y repita el ejercicio de 5 a 15 veces. Descanse 1 a 2 minutos. Repita todo el ejercicio de nuevo. Descanse 1 a 2 minutos.

6. Tonificar la musculatura que extiende la rodilla (músculo cuádriceps)



Tumbado boca arriba, en la cama. Coloque las piernas con las rodillas dobladas y la planta de los pies apoyadas sobre la superficie de la cama. Los brazos extendidos a los lados del tronco y las palmas de las manos apoyadas en la superficie. Extienda la pierna de la cadera operada. Eleve la pierna extendida con la rodilla recta unos 30 cm de la superficie de la cama. Mantenga la posición durante 3 a 5 segundos y vuelva despacio a la posición inicial. Relájese durante 5 segundos y repita el ejercicio de 5 a 10 veces. Descanse 1 a 2 minutos. Repita todo el ejercicio con la otra pierna. Descanse 1 a 2 minutos.

7. Tonificar los músculos que juntan las caderas (músculos adductores)



Tumbado boca arriba, en la cama. Coloque las piernas con las rodillas dobladas y la planta de los pies apoyadas sobre la superficie de la cama. Los brazos extendidos a los lados del tronco y las palmas de las manos apoyadas en la superficie. Coloque una pelota de goma o un cojín entre las rodillas. Apriete las piernas contra la pelota o el cojín. Mantenga la contracción muscular de 5, 10 a 15 segundos y vuelva despacio a la posición inicial. Relájese durante 5 segundos y repita el ejercicio de 5 a 10 veces. Descanse 1 a 2 minutos. Repita todo el ejercicio de nuevo. Descanse 1 a 2 minutos. NOTA: Este ejercicio también lo puede hacer cuando esté sentado.

8. Tonificar los músculos que extienden y flexionan los tobillos



Tumbado boca arriba, en la cama. Las piernas extendidas. Los brazos extendidos a los lados del tronco y las palmas de las manos apoyadas en la superficie de la cama. Con el tobillo de la pierna de la cadera operada realice movimientos de extensión (“la punta de los dedos mirando para su cara”) y de flexión (“la punta de los dedos mirando más allá de los pies”) Repita el ejercicio de 10 a 20 veces. Descanse 1 a 2 minutos. Repita todo el ejercicio con la otra pierna. Descanse 1 a 2 minutos

EJERCICIOS SENTADO

1. Tonificar los músculos que flexionan la cadera. Flexión de cadera



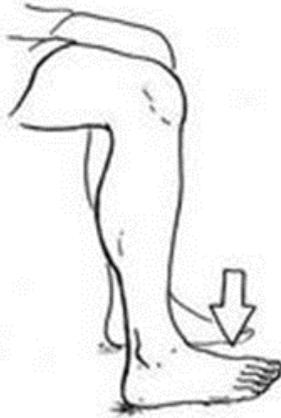
Sentado en una silla, con su espalda apoyada en el respaldo de la silla. Los pies bien apoyados sobre el suelo, separados y alineados con sus hombros. Coloque las manos a los lados de la silla. Levante despacio la pierna de la cadera operada doblando la cadera y la rodilla lo más posible sin molestias, para llevar el muslo en dirección al vientre. Mantenga la posición conseguida durante 3 a 5 segundos. Baje la pierna lentamente a la posición inicial. Relájese durante 3 a 5 segundos y repita el ejercicio de 5 a 10 veces. Descanse 1 a 2 minutos. Repita todo el ejercicio con la otra pierna. Descanse 1 a 2 minutos.

2. Tonificar los músculos anteriores del muslo y de la pierna. Extensión de rodilla



Sentado en una silla con su espalda apoyada en el respaldo de la silla. Los pies bien apoyados sobre el suelo, separados y alineados con sus hombros. Coloque las manos a los lados de la silla. Si lo necesita para levantar la pierna, coloque una toalla doblada debajo de su muslo. Levante despacio la pierna de la cadera operada extendiendo lo más posible la rodilla. Extienda también el tobillo para que la punta del pie mire hacia su cara. Mantenga la posición conseguida durante 3 a 5 segundos. Baje la pierna lentamente a la posición inicial. Relájese durante 3 a 5 segundos y repita el ejercicio de 5 a 10 veces. Descanse 1 a 2 minutos. Repita todo el ejercicio con la otra pierna. Descanse 1 a 2 minutos.

3. Tonificar los músculos de la pantorrilla (gemelos y sóleo) Flexión plantar del tobillo



Sentado en una silla con su espalda apoyada en el respaldo de la silla. Los pies separados y alineados con sus hombros, bien apoyados sobre una goma espuma resistente o una toalla doblada o similar en el suelo.

Con el pie de la cadera operada empuje contra la goma espuma o similar intentando realizar una flexión plantar del tobillo ("como para ponerse de puntillas". Mantenga la posición conseguida durante 3 a 5 segundos. Vuelva lentamente a la posición inicial.

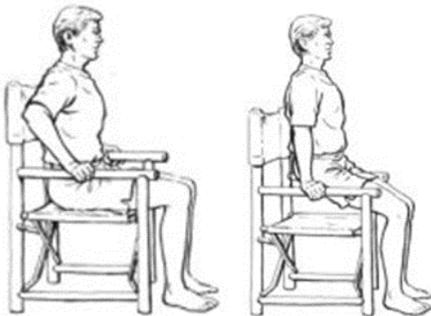
Relájese durante 3 a 5 segundos y repita el ejercicio de 5 a 10 veces.

Descanse 1 a 2 minutos.

Repita todo el ejercicio con la otra pierna.

Descanse 1 a 2 minutos.

4. Pulsiones en silla



Sentado en una silla con su espalda SEPARADA del respaldo de la silla. Los pies bien apoyados sobre el suelo, separados y alineados con sus hombros.

Coloque las manos en los apoyabrazos de la silla.

Elevar el cuerpo lentamente estirando los codos. Mantenga la posición conseguida durante 3 a 5 segundos. Vuelva lentamente a la posición inicial.

Relájese durante 3 a 5 segundos y repita el ejercicio de 5 a 10 veces.

Descanse 1 a 2 minutos.

Repita todo el ejercicio de nuevo.

Descanse 1 a 2 minutos.

3. Sentado sin apoyo



Sentado en una silla con su espalda SEPARADA del respaldo de la silla. Los pies bien apoyados sobre el suelo, separados y alineados con sus hombros.

Intente mantener la postura sin apoyarse durante unos minutos.

Repita el ejercicio varias veces al día.

Puede hacer este ejercicios quedándose sentado en el borde de la cama cuando se levante y cuando se acueste,

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/>