

Ejercicio terapéutico PRÓTESIS de CADERA en casa (Fase 2): COVID-19

Ejercicios para rehabilitación tras artroplastia de cadera. O para trabajar previo a la intervención quirúrgica. Aquí te proponemos una propuesta de posibles ejercicios. La intensidad, repeticiones y los ejercicios específicos a realizar según tu estado y situación deben ser pautados por tu fisioterapeuta. Repite el programa 2-3 veces al día. Según tu evolución, tu fisioterapeuta elegirá la Fase.

Andar con el andador



5 Series 60 seg

Flexión de cadera con andador



3 Series 20 reps

Sube la pierna izquierda 10 y la derecha 10 veces, de forma alternativa.

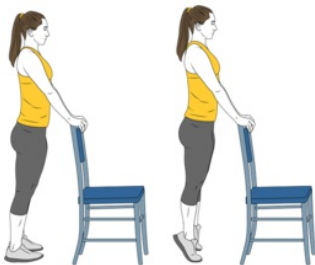
Giro 360° con andador



5 reps

Pivota sobre ti mismo, de forma que des un giro de 360°

Elevación de talones de pie apoyado



3 Series 20 reps

Abducción de cadera con apoyo en silla



3 Series 20 reps

10 repeticiones con la pierna izquierda y 10 repeticiones con la derecha.

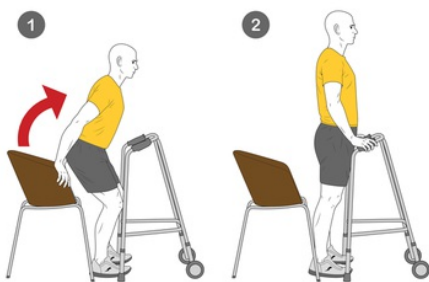
Extensión de cadera de pie con apoyo



3 Series 20 reps

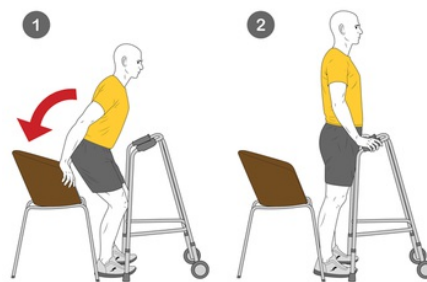
10 repeticiones con la pierna izquierda y 10 con la derecha.

Levantarse con ayuda de andador



10 reps

Sentarse con ayuda andador



10 reps

Hiperextensión de rodilla apoyada en silla



3 Series 20 reps

Ejercicio terapéutico PRÓTESIS de CADERA en casa (Fase 2): COVID-19

Extensión de pierna sentado



3 Series 20 reps

Sube la pierna y mantenla en esa posición durante 6-8 segundos.

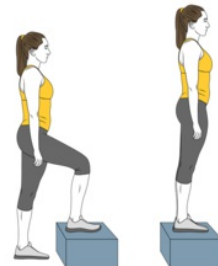
Flexión de cadera sentado



3 Series 20 reps

10 repeticiones con la pierna derecha y 10 con la izquierda.

Subir un escalón



3 Series 20 reps

Para subir el escalón, sube primero la pierna de la prótesis. La misma pierna será la que bajará en primer lugar.

Media sentadilla a 90° con apoyo



5 Series 30 seg

Patadas atrás en cuadrupedia con pierna estirada



3 Series 20 reps

SI TU CONDICIÓN TE LO PERMITE, ponte en cuadrupedia. Realiza 15 repeticiones con cada pierna.

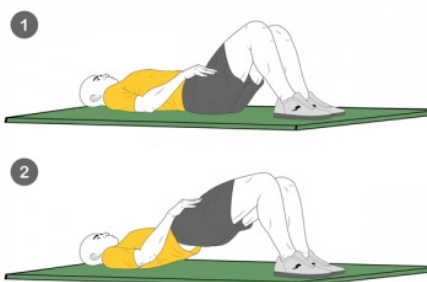
Abducción con pierna flexionada en cuadrupedia



3 Series 20 reps

SI TU CONDICIÓN TE LO PERMITE, ponte en cuadrupedia. Realiza 15 repeticiones con cada pierna.

Puente de gluteos



3 Series 20 reps

Cada vez que puedas, y como mínimo 5 veces al día, realiza este ejercicio desde la cama.