

Su Reemplazo Articular de Cadera

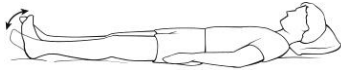
en New England Baptist Hospital

Ejercicios Pre-Quirúrgicos

Estos ejercicios fueron diseñados para ofrecerle un inicio anticipado de su programa de rehabilitación, y para ayudar a fortalecer su preparación para la cirugía. Todos los ejercicios deben realizarse dentro de los límites confortables. Suspnda cualquier ejercicio que le cause dolor. Para todos los ejercicios: Repetir 10 veces, 1 a 2 veces al día.

Ejercicios en la cama – Recostado boca arriba

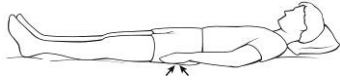
Fuerza de Tobillos – Presione con los tobillos hacia adelante y atrás.



Cuádriceps – Apriete los músculos del frente de su muslo al empujar con su rodilla hacia abajo sobre la cama; mantenga durante 5 segundos.



Glúteos – Apriete sus nalgas juntas; mantenga por 5 segundos.



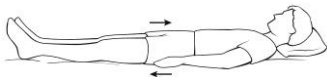
Rotación de Caderas – Gire ambas piernas hacia afuera y luego regrese a posición neutral, mantenga las rodillas estiradas.



Prueba Thomas de Estiramiento – Lleve su pierna no afectada hacia el pecho, abrace la rodilla junto al pecho con sus brazos. Estire su pierna afectada; mantenga por 5 segundos. Usted sentirá un estiramiento a través del frente de su cadera afectada.



Hula – Estire una pierna mientras jala la otra pierna, mantenga las rodillas estiradas. Repita con cada pierna.



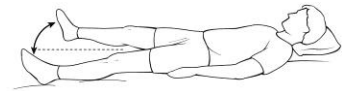
Deslizar Talones – Flexione la rodilla al deslizar el talón sobre la cama hacia sus nalgas.



Cuádriceps de Arco Corto – Coloque una almohada doblada o toalla enrollada debajo de la rodilla de la pierna afectada, de modo que su rodilla esté flexionada y su talón repose sobre la cama. Levante la pierna inferior de la cama; mantenga por 5 segundos.



Abducción y Aducción de Caderas – Deslice su pierna afectada hacia afuera y hacia el centro, con la rodilla extendida.



Ejercicios de Pie

Utilice un fregadero o una mesada sólida para apoyarse durante los ejercicios.

Levantar los Pies – Levante los talones y bájelos suavemente.

Flexionar Caderas – Levante la pierna afectada del piso, llevando la rodilla tan alto como pueda, y mantenga por 5 segundos.

Extender Caderas – Mantenga la rodilla y el tronco estirados; lleve la pierna hacia atrás.

Abducir Caderas – Mantenga la rodilla estirada y lleve la pierna estirada hacia el costado; mantenga por 5 segundos.



Levantar los Pies



Flexionar Caderas



Extender Caderas



Abducir Caderas