

# CADERA

OSHA<sup>®</sup>  
+  
PRIMEROS AUXILIOS  
OBEDIENTE

Guía de autogestión  
**SERIE 101**

**20  
23**

*Las siguientes páginas ofrecen una lista de ejercicios y técnicas de estiramiento, masajes y otros tratamientos que puede realizar en casa para aliviar o prevenir el dolor de cadera. Estas sugerencias no reemplazan la evaluación médica ni suponen la aprobación del producto. Consulte a su médico si es necesario.*

## Preguntas a considerar:

### 1 ¿Te lastimaste? cadera ...

- a. ¿En un accidente automovilístico o en otro accidente a alta velocidad?
- b. ¿Debido a una caída o resbalón donde aterrizaste sobre tu cadera?
- Y
- do. ¿Ahora no puede caminar ni soportar peso sobre el lado afectado?
- d. ¿Tiene usted un dolor intenso en la cadera o la ingle?
- mi. ¿La pierna del lado de la cadera lesionada parece más corta?
- F. ¿La articulación de la cadera se ve deformada en comparación con el lado no lesionado?

*Si usted respondió SÍ a A) o B) y tiene incluso uno de los otros síntomas, OSSPT recomienda que lo atiendan en un centro de atención de urgencias. Inmediatamente y no intente ningún ejercicio o estiramiento de esta guía hasta que su médico se lo indique.*

### 2 Junto con tu cadera Dolor, ¿tiene alguno de los siguientes síntomas...?

- a. ¿No puede apoyar el peso en la pierna afectada?
- b. ¿Fiebre?
- do. ¿Un área de enrojecimiento alrededor de la cadera o a lo largo de parte del muslo?
- d. ¿Una sensación de calor o calidez al tocar la cadera?
- mi. ¿Bultitos o protuberancias en la ingle?
- F. ¿Pulsaciones notables en la ingle?
- gramo. ¿Dolor que te despierta por la noche y no te permite volver a dormir?
- yo. ¿Cambios en los hábitos intestinales o de vejiga?
- i. ¿Aumento de la debilidad o torpeza en la pierna afectada?

yo. ¿Entumecimiento u hormigueo persistente en la pierna afectada?

a. ¿Tiene antecedentes de artritis inflamatoria?

yo. ¿Tiene antecedentes de gota?

metro. ¿Tiene antecedentes de cáncer?

*Si usted tiene alguno de estos síntomas junto con su dolor de cadera, OSSPT recomienda hacer una cita HOY y consultar a su fisioterapeuta de cabecera, a su médico o acudir a urgencias antes de realizar cualquier ejercicio o estiramiento.*

### 3 Si tienes dolor en tu cadera o muslo que no haya sido causada por una caída, un accidente automovilístico o una lesión deportiva...

a. ¿Su dolor comenzó repentinamente sin motivo alguno?

b. ¿También tiene fiebre, dificultad para respirar o dolor en el pecho?

do. ¿Ha tenido que permanecer en cama durante más de 3 días en las últimas 4 semanas debido a una enfermedad?

d. ¿Ha realizado recientemente un viaje largo que le exigió permanecer sentado durante horas?

mi. ¿Ha tenido alguna cirugía recientemente?

F. ¿Alguien en su familia ha tenido alguna vez un coágulo de sangre?

gramo. ¿Tomas anticonceptivos orales?

yo. ¿Toma esteroides u hormonas por razones médicas o para culturismo?

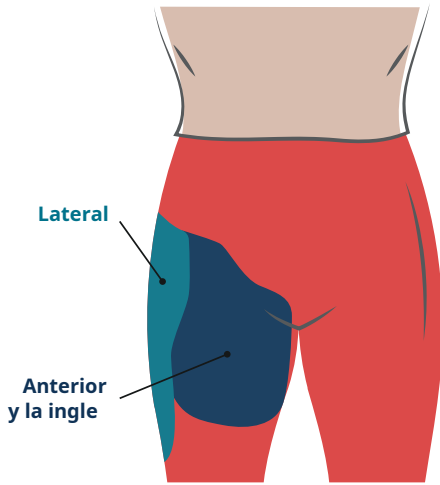
*Si respondiste SÍ a cualquiera de estas preguntas, OSSPT recomienda hacer una cita HOY para ver a su fisioterapeuta en el lugar, ver a su médico o ir a atención de urgencia antes de hacer cualquier ejercicio o estiramiento.*



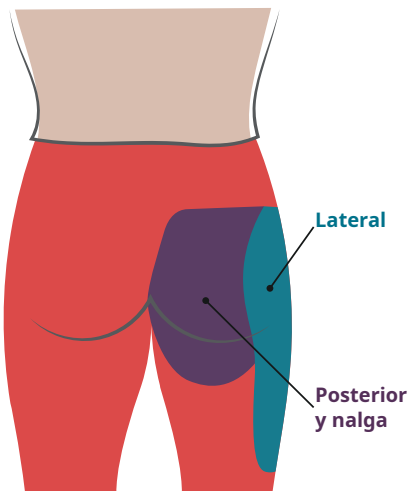
## ¿Tienes dolor de cadera?

Siga los pasos a continuación para navegar por esta guía.

### FRENTE



### ATRÁS



**PASO 1**–Utilice el diagrama de la izquierda para aislar dónde se localiza su dolor e irritación.

**PASO 2**–A continuación, mira los ejercicios y consejos sobre páginas 3-5 que abordan *Cualquier tipo de dolor de cadera*.

**PASO 3**–Luego, vaya a la sección específica que coincida la ubicación de su dolor e irritación.

**PASO 4**–Por último, consulta las otras secciones para obtener más información. Información y consejos sobre cómo controlar el dolor de cadera.

▶ Cualquier tipo de dolor de cadera	3-5
▶ Anterior e ingle(Frente)	6-7
▶ Lateral(Lados)	8-9
▶ Posterior y glúteos(Atrás)	10-11
▶ Manejo de síntomas	12-17

**ADVERTENCIA:** Busque atención médica de inmediato si tiene alguno de estos síntomas:

- Incapacidad para caminar o permanecer de pie con la pierna dolorida.
- Estuvo involucrado en un accidente automovilístico a alta velocidad o se cayó directamente sobre tu cadera
- Dolor intenso o hinchazón repentina en la cadera.
- Una articulación parece deformada
- Dolor intenso que no se alivia en ninguna posición.
- Tiene entumecimiento en la pierna o los dedos de los pies.

**Dolor de cadera: Cualquier tipo**

NOTA: Esto fue traducido del inglés, por lo que el acrónimo ya no es exacto.

# POLICÍA



En las primeras 24 a 48 horas posteriores a una lesión de cadera, estos consejos le ayudarán con cualquier tipo de dolor de cadera. En las secciones posteriores de esta guía se proporciona más información sobre cada una de estas técnicas.

## Proteger

- Si es posible, evite las actividades que le resulten molestas. Ahora es el momento de trabajar de forma más inteligente, no más arduamente.
- Las lesiones de cadera pueden beneficiarse del uso de un bastón o muletas durante el primer día aproximadamente para quitarle peso a la pierna adolorida.
- Si siente un “bloqueo” o “parada” al mover la cadera de una determinada manera, entonces evite ese movimiento.

## Óptimo Cargando

- Moverse de forma que no cause dolor es la clave para mantener los músculos y las articulaciones sueltos.
- Es necesario realizar movimientos de baja intensidad, como caminar o ejercicios de rango de movimiento sin dolor, durante los primeros días.
- Usar una bicicleta estática vertical o una máquina elíptica, caminar y hacer estiramientos en una piscina o en un jacuzzi es una gran idea. Simplemente mantenga la intensidad baja y no trabaje hasta que sienta dolor.

## Hielo

- Aplique hielo en la cadera durante 15 a 20 minutos para ayudar a disminuir el dolor. Deje que la temperatura de la piel vuelva a la normalidad antes de aplicar hielo nuevamente.

## Compresión

- La compresión ayuda a disminuir la hinchazón y reducir el dolor.
- Una venda elástica, unos pantalones cortos de compresión o una manga de compresión pueden ayudar.

## Elevación

- Las piernas pueden beneficiarse de la elevación para reducir la hinchazón.
- Coloque la parte lesionada de tal manera que sus pies estén por encima del nivel del corazón y relájese durante 15 a 20 minutos.

¡Se inteligente!

- Si tiene un dolor intenso, no puede apoyar el peso en la pierna o nota una deformidad en una articulación, busque atención médica en un centro de atención de urgencia dentro de las 24 horas.
- Si el dolor no disminuye o los síntomas empeoran después de 24 a 48 horas, comuníquese con su médico.



**Dolor de cadera: Cualquier tipo**

A



**CEREMONIAS**

**A. Tracción de piernas y balanceo de piernas**

- Utilice una escalera, un escalón de ejercicio o un taburete estable.
- Párese de costado sobre el escalón, sobre una pierna (esta es su pierna de apoyo). Mantenga esa pierna estirada y contraiga los músculos abdominales.
- Agárrese para lograr estabilidad según sea necesario.
- Deje que la otra pierna cuelgue del borde.
- Primero, deja que la pierna cuelgue manteniendo las caderas niveladas. Mantén la posición durante 5 a 10 segundos.
- A continuación, intente tensar los músculos del muslo y balancee suavemente la pierna que cuelga. Balancee hacia adelante y hacia atrás en un rango de movimiento sin dolor.
- Realice de 5 a 10 repeticiones varias veces durante el día.

**CONSEJOS ÚTILES:**

¿Problemas para desplazarse?

- Durante las primeras 24 a 48 horas, si caminar es demasiado doloroso o existen preocupaciones sobre el equilibrio, considere usar un bastón (sosteniéndolo con la mano opuesta a la cadera lesionada) o muletas.
- Evite cojear o bloquear la rodilla/tobillo.
- Intente caminar lo más normalmente posible, girando el tobillo y el dedo gordo del pie para impulsarse al comenzar a caminar.
- Dé pasos más pequeños en un rango de movimiento sin dolor.

¿Problemas con las actividades cotidianas?

- Escaleras: Utilice un patrón de "paso a paso" en las escaleras, comenzando con la pierna "buena" al subir escaleras y comenzando con la pierna "mala" al bajar escaleras.
- Laboral: Si es posible, evite permanecer en la misma posición (sentado o de pie) durante más de 20 o 30 minutos. Reduzca al máximo las actividades repetitivas que impliquen levantar objetos y agacharse. Evite saltar de un nivel a otro; por ejemplo, desde maquinarias, vehículos o escaleras.
- Dormir: Consulte la sección Hábitos de sueño en la página 15.

¿Te sientes mejor y quieres aumentar tu movimiento?

- Evite actividades que incrementen los golpes o pisadas, como trotar, correr, saltar o practicar kickboxing.
- Evite o minimice las actividades que requieran levantar objetos pesados o hacer sentadillas profundas.
- En el gimnasio: Intente usar una bicicleta vertical (no una versión reclinada), una máquina elíptica o caminar en una piscina. La mayoría de los ejercicios de resistencia para la parte superior del cuerpo están bien.
- En casa: Caminar sobre una superficie plana, preferiblemente blanda, como un sendero nivelado o una pista de atletismo de una escuela secundaria, o andar en bicicleta serían buenas actividades de baja intensidad.



**Dolor de cadera: Cualquier tipo****ENLACES ÚTILES**

Cómo se ve PF-ROM:

[www.onsitesolutionspt.com/](http://www.onsitesolutionspt.com/)

[Hipotrombina](#)

Círculos de calentamiento:

[www.onsitesolutionspt.com/](http://www.onsitesolutionspt.com/)

[círculos de calentamiento de smg](#)

Calentamientos de cuerpo entero:

[www.onsitesolutionspt.com/](http://www.onsitesolutionspt.com/)

[calentamiento dinámico de smg](#)

**CEREMONIAS****B. Rango de movimiento sin dolor**

¿Alguna vez has oído la frase "úsalo o piérdelo"? ¡Es una realidad!

Para que el cuerpo funcione bien y se recupere bien, necesita ser desafiado, generalmente mediante movimiento.

Cuando te has "distendido" un músculo o tienes una lesión, puede parecer que no hay forma de moverse sin sentir dolor. Además, es posible que te preocupes por si empeoras las cosas.

Sin embargo, incluso en el caso de las lesiones más graves, será posible mover la pierna en pequeñas cantidades, lo que ayudará a la curación sin causar dolor ni daños.

Estos movimientos se denominan 'pequeños pasos'. rango de movimiento sin dolor (PF-ROM).

*Las investigaciones han demostrado que comenzar a realizar PF-ROM lo antes posible después de una lesión le ayudará a recuperarse más rápido.*

**Entonces, ¿cómo se hace PF-ROM?**

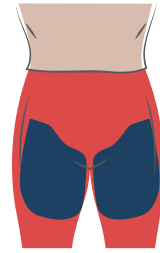
- Regla número 1: Deja que el dolor sea tu guía. *Si el movimiento empieza a doler, DETÉNGASE.*
- Regla número 2: Muévete MUCHO. 1 a 10 minutos a la vez, hasta 10 veces al día. *¡Asegúrate de seguir la regla número uno!*

**CONSEJO:** Si incluso los movimientos más pequeños le causan dolor, métase en una bañera tibia y deje que la flotabilidad del agua le ayude.

**Ideas de PF-ROM para la cadera:**

- En sesión: Mueva las rodillas hacia arriba y hacia abajo; doble y estire la rodilla; levante el pie hacia arriba y hacia abajo aproximadamente 6 pulgadas con la rodilla recta; apriete suavemente las rodillas hacia adentro y hacia afuera.
- De pie: Balanceos suaves de piernas hacia adelante/atrás o hacia los costados/cruzando el cuerpo; marcha; toques con los dedos de los pies comenzando en la parte delantera del cuerpo, trabajando hacia los costados y terminando en la parte posterior del cuerpo; mini círculos de cadera como si estuvieras usando un aro de hula hula
- Acostado boca arriba: Doble las rodillas y marcha; doble las rodillas y ábrelas y ciérralas suavemente.
- Acostado boca abajo: Haz pequeñas patadas con aleteo (como si estuvieras nadando)

## Dolor de cadera: **Anterior**(Frente)



### ESTIRAMIENTOS

### CEREMONIAS



#### A. Estiramiento de estocada

- Arrodíllate sobre tu pierna adolorida en posición de estocada profunda, coloca una almohada debajo de tu rodilla si es necesario.
- Aprieta los glúteos y empuja la cadera de la pierna trasera hacia adelante.
- Inclínese ligeramente hacia atrás hasta sentir el estiramiento delante de la cadera y el muslo.
- Mantener durante 20-30 segundos, no forzar hasta sentir dolor.



#### B. Estiramiento de los isquiotibiales

- Siéntese en el borde de una silla u otra superficie.
- Estire la pierna dolorida, tirando de los dedos del pie hacia la rodilla.
- Gire lentamente desde las caderas hasta sentir el estiramiento en la parte posterior de la pierna.
- Mantener la espalda recta y la mirada hacia arriba.
- Mantener durante 20-30 segundos, no forzar hasta sentir dolor.



#### C. Estiramiento de la ingle

- Siéntese derecho o con la espalda apoyada contra una pared.
- Con los pies juntos, empuje suavemente las rodillas hacia el suelo.
- Mantener durante 20-30 segundos.
- Para un estiramiento más profundo, incline las caderas hacia adelante pero no presione hasta sentir dolor.



#### D. Estiramiento en escalera

- Al final de las escaleras, párese sobre la pierna adolorida y suba el otro pie un escalón.
- Apriete el glúteo de la pierna estirada y empuje la cadera hacia adelante.
- Inclínese ligeramente hacia atrás hasta sentir el estiramiento delante de la cadera.
- Mantener durante 20-30 segundos, no forzar hasta sentir dolor.

## CONSEJOS ÚTILES:



#### Evite usar:

- Cinturones o pantalones ajustados
- Cinturones de herramientas pesados (utilice una caja de herramientas en su lugar si es posible)

#### Al estar sentado:

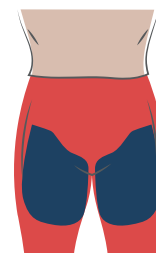
- Evite sentarse en sillas bajas y blandas.
- Eleve el asiento del automóvil o la silla en el trabajo para disminuir la flexión de la cadera.
- Si va en bicicleta, levante el asiento para disminuir la flexión de la cadera.

#### Al estar de pie:

- Evite permanecer de pie con el peso desplazado sobre una pierna.
- Intente moverse entre las posiciones sentada y de pie tanto como sea posible.

No regrese a practicar deportes de intensidad moderada o alta hasta que haya recuperado la fuerza y la flexibilidad.

## Dolor de cadera: **Anterior** (Frente)



### ESTIRAMIENTOS

### CEREMONIAS



#### A. Enderezadores de rodillas

- Acuéstese boca arriba, estire la pierna adolorida y tire de los dedos de la pierna dolorida hacia la rodilla.
- Tense los músculos de la parte superior de este muslo empujando la parte posterior de la rodilla hacia el suelo.
- Mantener durante 8-10 segundos, repetir 5-8 veces, 1-2 veces al día.

#### B. Apretones de almohada

- Siéntese en el borde de la silla o de su cama.
- Coloque una pequeña almohada o pelota entre las rodillas.
- Apriete las rodillas una hacia la otra.
- Mantener durante 5-8 segundos, repetir 5-8 veces, 1-2 veces al día.

#### C. Empujes de cadera contra la pared

- Póngase de pie con la pierna no dolorida junto a una pared.  
*(Si lo deseas, puedes utilizar una almohada pequeña o una pelota suave para amortiguar).*
- Empuje la cadera dolorida hacia la pared y manténgala así durante 5 a 8 segundos.
- Deberías sentir que los músculos de la cadera dolorida están trabajando. *(No presione con tanta fuerza que aumente el dolor).*
- El codo se puede doblar según sea necesario al empujar contra la pared.
- Repetir 5-8 veces, 1-2 veces al día.

#### D. Prensa de piernas isométrica

- Acuéstese boca arriba con las piernas apoyadas contra una pared o una silla.
- Empuje el pie de la pierna adolorida directamente contra la pared sintiendo cómo trabajan los músculos de la parte delantera y trasera del muslo y mantenga la posición durante 5 a 8 segundos.  
*(No presione tan fuerte que sea doloroso.)*
- Repetir 5-8 veces, 1-2 veces al día.

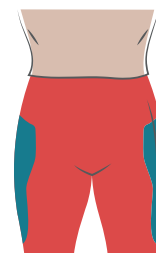
#### E. Extensión isométrica de cadera (puente)

- Acuéstese, doble las rodillas y coloque los pies planos sobre el suelo o la cama.
- Presione los talones contra el piso o la cama, manteniendo los tobillos y los dedos de los pies relajados. Levante la pelvis y los glúteos del piso hasta una altura cómoda y apriete los glúteos.
- Mantenga la posición durante 5 a 8 segundos, luego baje suavemente y complete varias repeticiones.

*Nota: No debe haber molestias en la zona lumbar ni en los músculos de la parte posterior de las piernas. Si empieza a tener calambres en las piernas, acerque los pies a los glúteos.*



## Dolor de cadera: **Lateral**(Lados)



### ESTIRAMIENTOS

### CEREMONIAS

**A**

**A. Cruz de piernas sentado**

- Siéntese con un tobillo cruzado sobre la rodilla opuesta y la mano del mismo lado sobre la rodilla.
- Presione suavemente el muslo justo por encima de la articulación de la rodilla.
- Manteniendo la espalda plana, gire las caderas hacia adelante e inclíñese hacia adelante hasta sentir el estiramiento.
- Mantener la cabeza y los ojos en alto.
- Mantener durante 20-30 segundos y repetir 2-3 veces.

**B**

**B. Estiramiento de la ingle**

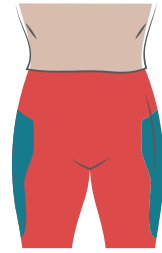
- Siéntese derecho o con la espalda apoyada contra una pared.
- Con los pies juntos, empuje suavemente las rodillas hacia el suelo.
- Mantener durante 20-30 segundos.
- Para un estiramiento más profundo, incline las caderas hacia adelante pero no presione hasta sentir dolor.

**C**

**C. Caída de rodillas de lado a lado**

- Acuéstese boca arriba con las rodillas hacia arriba.
- Gire lentamente las rodillas hacia un lado.
- Mantener durante 3-5 segundos
- Gire lentamente hacia el lado opuesto.
- Mantenga los hombros en el suelo, está bien si la espalda baja y las caderas se separan ligeramente del suelo.
- Repita de 5 a 10 veces de cada lado.

## Dolor de cadera: **Lateral**(Lados)



### ESTIRAMIENTOS

### CEREMONIAS

A



#### A. Empujes de cadera contra la pared

- Póngase de pie con la pierna no dolorida junto a una pared.
- Puedes utilizar una almohada pequeña o una pelota suave para amortiguar si lo deseas.
- Empuje la cadera contra la pared y manténgala así durante 5 a 8 segundos.
- Debes sentir que la cadera que no está al lado de la pared trabaja.
- No presione con tanta fuerza que aumente el dolor.
- Repetir 5-8 veces, 1-2 veces al día.

B



#### B. Mini sentadillas

- Mantén una buena postura y distribuye el peso equitativamente en cada pie.
- Gire las caderas y las rodillas, moviendo las caderas hacia atrás y el cuerpo hacia adelante, como si estuviera sentado en una silla.
- Mantenga el movimiento dentro de un rango cómodo, no se aleje más de 1/3 o 1/2 de la distancia hacia una silla.
- Mantenga las rodillas mirando hacia adelante y la espalda estirada y relajada.
- Muévase lentamente hacia abajo durante 3 segundos, luego muévase lentamente hacia atrás hasta la posición completamente erguida durante 3 segundos, 8 a 10 veces.
- Concéntrese en empujar con los talones y sentir la tensión en los glúteos.

C



#### C. Ejercicio de puente

- Acuéstese en el suelo o en una cama.
- Apriete los glúteos y presione los talones contra el suelo o la cama.
- Levante la pelvis/glúteos hacia arriba/abajo con un movimiento lento y controlado, dentro de un rango cómodo.
- Arriba contando hasta 4, abajo contando hasta 4, 10-12 veces.

*No debería haber molestias en la zona lumbar ni en los músculos de la parte posterior de las piernas. Si empieza a tener calambres en las piernas, acerque los pies a los glúteos.*

## CONSEJOS ÚTILES:

#### Al estar sentado:

- Evite sentarse con las rodillas cruzadas o muy juntas cuando esté sentado en una silla.
- Evite sentarse con los pies cruzados (hace que las piernas se crucen) cuando esté sentado en un taburete alto.

#### Al estar de pie:

- Evite pararse con una pierna cruzada delante de la otra.
- Evite permanecer de pie con todo el peso sobre la pierna dolorida.

#### Al bajar las escaleras:

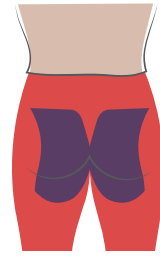
- Asegúrese de que sus rodillas no colapsen hacia adentro.

#### Al acostarse:

- Evite acostarse de lado sobre superficies duras durante el ejercicio o las actividades de ocio.
- La peor posición para dormir es de lado con las rodillas hacia arriba (posición fetal).



## Dolor de cadera: Posterior (Atrás)



### ESTIRAMIENTOS

### CEREMONIAS



#### A. Estiramiento de la ingle

- Siéntese derecho o con la espalda apoyada contra una pared.
- Con los pies juntos, empuje suavemente las rodillas hacia el suelo.
- Mantener durante 20-30 segundos.
- Para un estiramiento más profundo, incline las caderas hacia adelante pero no presione hasta sentir dolor.



#### B. Cruz de piernas sentado

- Siéntese con un tobillo cruzado sobre la rodilla opuesta y la mano del mismo lado sobre la rodilla.
- Presione suavemente el muslo justo por encima de la articulación de la rodilla.
- Manteniendo la espalda plana, gire las caderas hacia adelante e inclínese hacia adelante hasta sentir el estiramiento.
- Mantener la cabeza y los ojos en alto.
- Mantener durante 20-30 segundos y repetir 2-3 veces.



#### C. Estiramiento de los isquiotibiales

- Siéntese en el borde de una silla u otra superficie.
- Estire la pierna dolorida, tirando de los dedos del pie hacia la rodilla.
- Gire lentamente desde las caderas hasta sentir el estiramiento en la parte posterior de la pierna.
- Mantener la espalda recta y la mirada hacia arriba.
- Mantener durante 20-30 segundos, no forzar hasta sentir dolor.



#### D. Acostado con las piernas cruzadas

- Acuéstese boca arriba, con el tobillo de la pierna dolorida cruzado sobre la rodilla opuesta.
- Coloque la mano sobre el muslo justo encima de la articulación de la rodilla y empuje suavemente la rodilla hacia afuera, o sostenga la pierna inferior detrás de la rodilla y tire suavemente de las piernas hacia el pecho.
- Cuando sienta un estiramiento, mantenga la posición durante 20 a 30 segundos y repita 2 a 3 veces.

## CONSEJOS ÚTILES:

Asegúrate de no llevar habitualmente una billetera u otro artículo en el bolsillo trasero.

Al caminar:

- No camine demasiado rápido (dé pasos más pequeños)
- Asegúrese de estar de pie derecho y no inclinado hacia adelante.

Al estar sentado:

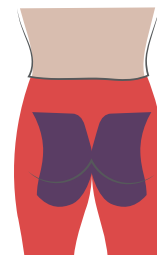
- Evite las sillas bajas y blandas que provocan mucha flexión de la cadera.
- Considere sentarse sobre un cojín para disminuir la compresión y trasladar el peso desde los huesos de la cadera hasta el muslo.

Al agacharse o levantar:

- Evite levantar o agacharse repetidamente, lo que aumenta el dolor.
- Si es necesario levantar algo, asegúrese de doblar las rodillas al levantar para evitar tirar de los músculos de la parte posterior de la pierna.



## Dolor de cadera: Posterior (Atrás)



### ESTIRAMIENTOS

### CEREMONIAS

A



#### A. Una rodilla al pecho

- Acuéstese boca arriba con las rodillas dobladas.
- Contrae los abdominales y levanta lentamente una rodilla hacia el pecho.
- Utilice las manos detrás del muslo para ayudar.
- Abraze la rodilla contra el pecho y manténgala así mientras cuenta de 3 a 5.
- Suelte lentamente la pierna y regrese al suelo, repita el ejercicio con la otra pierna.
- Repetir 5-8 veces, 1-2 veces al día.

B



#### B. Elevación de piernas en decúbito lateral

- Acuéstese de lado con la rodilla inferior doblada y la pierna superior estirada.
- Levante la pierna superior de 8 a 12 pulgadas, lentamente y con control.
- Mantenga la posición durante 1 o 2 segundos en la parte superior y luego baje la pierna lentamente.
- Repetir 5-8 veces, 1-2 veces al día.

*Asegúrese de que el pie de la pierna superior se mantenga detrás de las caderas. CONSEJO: intente realizar este ejercicio recostándose a unos 30 cm de una pared y, mientras baja y levanta, mantenga el talón de la pierna superior contra la pared.*

C



#### C. Ejercicio de puente

- Acuéstese, doble las rodillas y coloque los pies planos sobre el suelo o la cama.
- Apriete los glúteos y presione los talones contra el suelo o la cama.
- Levante la pelvis/glúteos hacia arriba/abajo con un movimiento lento y controlado, dentro de un rango cómodo.
- Arriba contando hasta 4, abajo contando hasta 4, 10-12 veces.

*No debería haber molestias en la zona lumbar ni en los músculos de la parte posterior de las piernas. Si empieza a tener calambres en las piernas, acerque los pies a los glúteos.*

# Manejo de síntomas

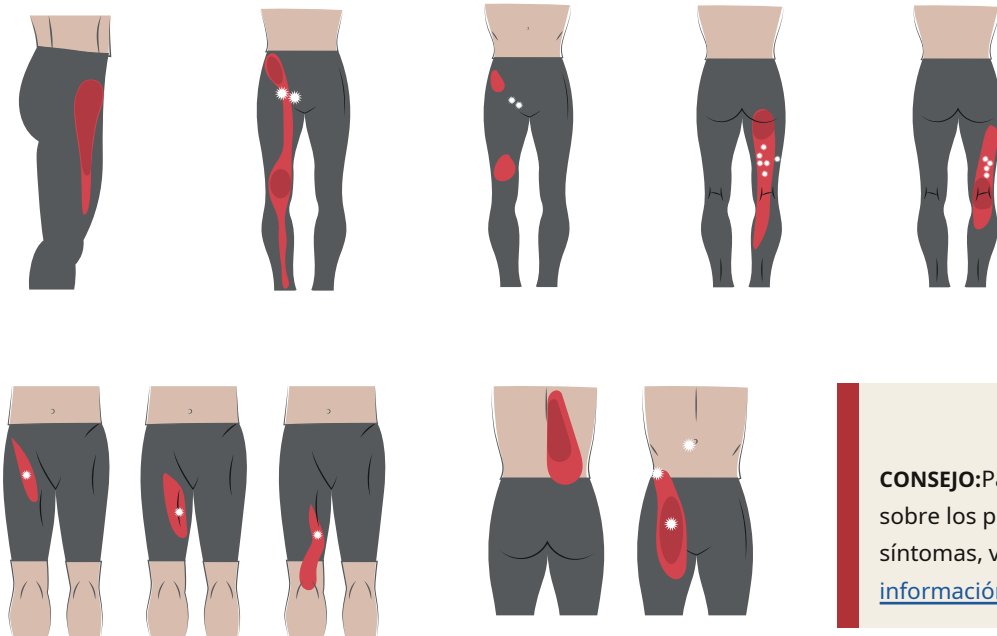
## TECNICAS DE MASAJE:

### Liberación de puntos gatillo

- A menudo, el dolor de cadera es causado o empeorado por puntos gatillo (nudos) en los músculos de las caderas, los muslos, los glúteos y la espalda baja.
- Estos puntos gatillo no sólo causan dolor donde están, sino que pueden enviar dolor que se siente como si estuviera dentro o alrededor de la articulación de la cadera.
- Es importante trabajar en aflojar y desensibilizar estos nudos para que el ejercicio y el estiramiento sean más efectivos.
- Tómese unos minutos para revisar sus caderas, muslos y glúteos en busca de puntos doloridos, puntos gatillo o nudos musculares. Utilice los diagramas a continuación para ayudarlo a encontrar áreas que generalmente remiten dolor a la cadera.
- El punto blanco marca el lugar donde empezar a buscar puntos sensibles.
- Masajee estas áreas usando los dedos, una pelota u otras herramientas durante 10 segundos, 2 minutos por punto dolorido, varias veces al día. Intente rodar hacia arriba y hacia abajo, de lado a lado o comprimir el punto dolorido durante 20 a 30 segundos.

**Recuerda, ¡menos es más!** Si trabajas demasiado los puntos doloridos, pueden irritarse más.

### Mapas de puntos gatillo



**CONSEJO:** Para obtener más información sobre los puntos gatillo o identificarlos por síntomas, visite: [www.triggerpoints.net/información](http://www.triggerpoints.net/información)



## Manejo de síntomas



### TECNICAS DE MASAJE *(continuado)*:

#### Pelotas de masaje

El uso de una pelota de masaje es una excelente herramienta para trabajar puntos gatillo o músculos doloridos.

Prueba a utilizarlos contra el suelo o una pared. Puedes controlar la intensidad del masaje modificando la fuerza con la que presionas la pared. Trabaja cada punto gatillo durante 1 o 2 minutos.

**CONSEJO:** Las pelotas de ráquetbol, las pelotas de tenis e incluso las pelotas blandas para perros son alternativas baratas y fáciles de encontrar. Por lo general, las pelotas de lacrosse o de golf son demasiado duras cuando los músculos están doloridos.



#### Herramientas de masaje: Theracanes, pistolas de percusión, etc.

Los Theracanes y otras herramientas similares son otra gran herramienta para trabajar puntos en la pierna. Solo tenga cuidado **NO EMPUJAR DEMASIADO FUERTE** -que puede provocar un aumento del dolor durante varios días.



#### Liberación miofascial con rodillos

- Hay 2 tipos de rodillos que puedes usar en tus caderas, glúteos y piernas: rodillos de espuma y rodillos de palo.
- Ambos son herramientas útiles para ayudar a que los músculos se sientan más sueltos y menos doloridos.
- El rodamiento mejora la circulación y ayuda a romper los nudos que limitan el rango de movimiento.
- Rodar puede ayudar a preparar los músculos para el estiramiento.
- Al comenzar, muévase lentamente, deteniéndose y aguantando en los puntos sensibles. Intente rodar durante un total de 1 a 2 minutos por área hasta que se acostumbre a esta técnica.
- El uso del rodillo puede causar cierta incomodidad, por lo que no presione con tanta fuerza que provoque dolor. Si los síntomas empeoran, deje de usarlo.

#### ENLACES ÚTILES:

Consulta este enlace para ver videos sobre cómo utilizar el rodillo de espuma en zonas específicas del cuerpo:

<https://www.runnersworld.com/foam-roller/como-usar-un-rodillo-de-espuma>



## Manejo de síntomas

### HIELO Y CALOR:

El uso de hielo y calor puede ser una forma fácil y económica de ayudar a disminuir el dolor y la rigidez, pero ¿cuál debería elegir? Tenga en cuenta que debe prestar atención a cómo se sienten su lesión y su cuerpo con las diferentes temperaturas. Si una u otra no le ayudan a llegar a donde desea, cambie de dirección.

#### Hielo:

- Aplicar hielo sobre una lesión reciente, especialmente si afecta una articulación, puede ayudar a disminuir el dolor y la hinchazón.
- Puedes usar una bolsita llena de cubitos de hielo, una bolsa de hielo que tengas en el congelador, una toalla empapada en agua fría o incluso esa bolsa de guisantes congelados que no recuerdas haber comprado.
- Envuelva su bolsa o compresa de hielo en una capa fina de material (una funda de almohada funciona bien) para proteger su piel.
- Aplique hielo durante 15 a 20 minutos, luego retírelo para permitir que su piel vuelva a la temperatura ambiente.
- Está bien aplicar hielo una vez por hora durante varias horas durante las primeras 24 a 48 horas.



#### Calor:

- Aplicar calor a los músculos doloridos o a las articulaciones rígidas puede ayudarles a sentirse mejor al relajar los músculos y a sanar más rápido al aumentar la circulación.
- Si es posible, la mejor opción es utilizar una almohadilla térmica "húmeda" (como las que fabrica Theramaphore) que se enchufa.
- Si no tienes ese tipo de almohadilla térmica a mano, una almohadilla térmica de la farmacia o una bolsa de arroz para microondas también funcionan bien.
- Aplique calor durante hasta 20 minutos, ¡recordando no dormirse sobre la almohadilla térmica!
- Siempre que el calor no aumente la hinchazón o la lesión no esté "caliente" o roja, se puede utilizar calor apenas transcurran 3 o 4 horas desde la lesión. Por ejemplo, las distensiones de espalda o de cuello pueden beneficiarse del calor en las primeras 24 horas.
- Es probable que los músculos se vuelvan a "tensar" después de calentarlos, eso es normal. Mientras el calor estuvo activo, el flujo sanguíneo aumentó y eso ayuda a la curación.

## Manejo de síntomas

### **HIELO Y CALOR**(*continuado*):

#### **Alternancia frío/calor:**

- También está bien alternar hielo y calor, siempre que el calor no aumente la hinchazón.
- Normalmente se recomienda aplicar primero hielo durante 15 a 20 minutos, esperar a que la piel vuelva a la temperatura ambiente, calentar durante 15 a 20 minutos, esperar nuevamente y repetir.

**CONSEJO:** Los jacuzzis, las duchas y los baños son excelentes formas de relajar los músculos de los muslos. Si es posible, coloque un chorro de agua sobre las zonas doloridas. Una vez que los músculos se hayan relajado, muévalos dentro de un rango de movimiento sin dolor mientras aún se encuentra en el agua.



#### **ENLACES ÚTILES:**

Estiramientos de oficina para probar:

<https://vimeo.com/onsitesolutionspt/Oficina-Estiramiento-de-pie>

Calentamientos que se pueden utilizar  
Durante todo el día:

<https://vimeo.com/234904303/86b9385524>

### **MICRO-ROTURAS:**

Las molestias en la cadera y las piernas aumentan al permanecer en una misma posición. *sentado o de pie*—por demasiado tiempo

Lo ideal es tomar un descanso de 1 a 2 minutos cada 30 minutos y hacer algo para cambiar de posición. Esto mejorará la circulación. Por ejemplo, realizar algunos movimientos dinámicos como caminar o hacer mini zancadas, o estirarse.

**CONSEJO:** Configura una alarma en tu teléfono para ayudarte a recordar tomar microdescansos regulares durante el día.

## Manejo de síntomas

### HÁBITOS DEL SUEÑO:

Modificar su posición para dormir puede ayudar a reducir el dolor de cadera.

En general, evite dormir con las piernas demasiado flexionadas (posición fetal) o demasiado estiradas (rodillas bloqueadas). Duerma del lado que no le duela.

- > Para quienes duermen de lado y tienen dolor de cadera, intente dormir con una almohada entre



- > Para quienes duermen boca arriba y tienen dolor de cadera, intenten dormir con una almohada debajo de las rodillas para proporcionar una ligera flexión y dar apoyo adicional a la articulación de la rodilla.



### CONSEJOS ÚTILES:

- Pruebe sábanas o pijamas de satén; son resbaladizas y reducirán la fricción para ayudarle a realizar pequeños ajustes en la posición mientras duerme.
- Intente utilizar una almohadilla térmica o una bolsa de hielo durante 15 a 20 minutos antes de acostarse para reducir el dolor y poder relajarse y conciliar el sueño.
- Si regularmente siente dolor de cadera durante la noche, considere colocar una almohadilla de espuma sobre su colchón para amortiguar su dolor de cadera y distribuir su peso.
- Las fundas de colchón con revestimiento de cáscara de huevo pueden ser especialmente útiles para las caderas doloridas. Ayudan a aliviar la presión sobre los puntos doloridos. Además de proporcionar flujo de aire, busque en Google "sobrecolchón tipo cáscara de huevo" para encontrar muchas opciones en línea.
- Las almohadas para las rodillas que se venden en el mercado y que están especialmente diseñadas para colocarse entre las rodillas permiten dormir mejor que las almohadas convencionales. Busque en Google "almohada para las rodillas contorneada" para encontrar muchas opciones en línea.
- ¿Buscas un colchón nuevo? Fundación del sueño.org Puede ayudarle a encontrar información sobre cómo encontrar un nuevo colchón para el dolor de cadera.
- Dormir bien es fundamental para disminuir el dolor. Para obtener más información sobre el sueño, visite el sitio web de los CDC y lea *Conceptos básicos sobre el sueño*: [www.cdc.gov/sleep/about\\_sleep/index.html](http://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html)

# Manejo de síntomas

## MECÁNICA CORPORAL:

Evalúe su trabajo en función de estos factores de riesgo

Piense en sus actividades laborales habituales. ¿Alguna de ellas incluye elementos de la siguiente lista?

- |   |  |
|---|--|
| <p><input type="checkbox"/> <small>norte</small> ¿10 o más levantamientos por día de artículos de 25 a 50 libras?</p> <p><input type="checkbox"/> <small>norte</small> ¿Caminata frecuente o continua?</p> <p><input type="checkbox"/> <small>norte</small> ¿Pasa largos períodos de tiempo sentado en una silla o en un vehículo?</p> <p><input type="checkbox"/> <small>norte</small> ¿Permanecer mucho tiempo de pie sobre suelos duros?</p> | <p><input type="checkbox"/> <small>norte</small> ¿Pasar largos periodos de tiempo agachado o en cuclillas?</p> <p><input type="checkbox"/> <small>norte</small> ¿Sube escaleras con frecuencia?</p> <p><input type="checkbox"/> <small>norte</small> ¿Uso frecuente de zancos (por ejemplo, instaladores de paneles de yeso)?</p> <p><input type="checkbox"/> <small>norte</small> ¿Posiciones de trabajo que requieren que las piernas permanezcan en posiciones incómodas o rotadas?</p> |
|---|--|

Si respondiste 'Sí' a cualquiera de ellos, lea la siguiente sección llamada **Consejos para tener caderas sanas**, para conocer formas de gestionar sus factores de riesgo.

**CONSEJOS PARA TENER CADERAS SALUDABLES:**

**1. ¡Respetar el ascensor!**

Levantar objetos no solo es perjudicial para la espalda, sino que levantar objetos con una mecánica corporal deficiente también puede afectar las caderas. Cuando levante objetos pesados o difíciles de levantar, planifique su levantamiento y utilice estos consejos:

- Evite manipular objetos más de una vez
- Reducir las exigencias de peso.
  - Dividir las cargas siempre que sea posible
- Utilice equipos, como polipastos, para ayudar
- Utilice correas o carros
  - Elevación en equipo con un compañero de trabajo.
- Alternar trabajos pesados y ligeros

**2. ¡Cuidado por donde pisas!**

Manténgase erguido; agacharse pone presión en la espalda baja, lo que puede aumentar la carga en las caderas o crear tensión en los músculos isquiotibiales.

- Utilice un escalón a horcajadas para crear una base de apoyo más amplia.

- No permita que las rodillas colapsen hacia adentro.
- Pisar, no saltar, desde las alturas
- Evite actividades que requieran torsiones o torsión de las caderas, especialmente si esta rotación es siempre hacia el mismo lado, ya que esto puede sobrecargar los músculos tanto de la parte interna como externa del muslo.

**3. Sigue moviéndote, cambia posiciones regularmente!**

Recuerde que las caderas son los conectores entre el torso y las piernas. Cualquier cosa que tense o tense una u otra de estas áreas afectará las caderas.

- Mantenga su peso equilibrado: favorecer un lado al permanecer siempre de pie con el peso desplazado hacia una pierna puede causar tensión y estrés desiguales en los músculos del costado de las caderas.
- Cuando sea posible, descanse una pierna a la vez colocándola sobre un escalón durante unos minutos a la vez.

- Evite estar sentado durante mucho tiempo: estar sentado durante demasiado tiempo tensa los flexores de la cadera.
- Evite permanecer de pie durante mucho tiempo: estar de pie durante demasiado tiempo puede sobrecargar las piernas.

**4. ¡Cuidado con lo que vistes!**

La compresión de músculos, vasos sanguíneos y nervios puede provocar dolor, entumecimiento y hormigueo en las caderas. En lugar de llevar un cinturón de herramientas pesado, intente colocar las herramientas y otros suministros que no sean esenciales en una caja de herramientas.

- Evite los cinturones apretados
- Evite guardar su billetera u otros artículos en su bolsillo trasero, especialmente cuando está sentado

**5. ¡Cuida tu cuerpo!**

- Posicionamiento inverso estirando en la dirección opuesta.
- Calienta tus músculos si te preparas para levantar mucho peso.
- Fortalece los músculos de la cadera.
- Mantenga relajados los músculos isquiotibiales y rotadores de la cadera.

© 2023 On-Site Solutions Fisioterapia. Todos los derechos reservados.



## Otros enlaces útiles:

---

### Productos

- Bolsas de hielo y calefacción

[www.activewrap.com](http://www.activewrap.com)

- Mangas de compresión y vendajes multiusos

[www.orthozone.com](http://www.orthozone.com)

<https://www.braceability.com/products/hip-and-groin-brace>

- Plantillas antifatiga

<https://www.superfeet.com/en-us/insole-fit-finder>

(Este enlace te llevará a un cuestionario que te ayudará a encontrar las plantillas adecuadas para ti).

<https://www.aetrex.com/home?lang=default>(Buscar estilo 'Lynco'.)

### Dormir con dolor de cadera

<https://www.wikihow.com/Dormir-con-dolor-de-cadera>

- Almohadas para las rodillas

<https://www.contourliving.com/contour-legacy-leg-knee-pillow/>(O buscar en Amazon)

- Colchones

<https://www.healthline.com/health/best-mattress-for-hip-pain>

- Cubrecolchones

<https://www.healthline.com/health/healthy-sleep/best-mattress-topper-for-hip-pain>

### Consejos para mantener las articulaciones y los músculos sanos

[www.orthoinfo.aaos.org/es/mantenerse-saludable](http://www.orthoinfo.aaos.org/es/mantenerse-saludable)

### Prevención de lesiones deportivas

- Guías de consejos sobre lesiones deportivas de STOP (Prevención de traumatismos y uso excesivo en deportes) [www.ncys.org/safety/stop-sports-injuries/](http://www.ncys.org/safety/stop-sports-injuries/)



**¿La lesión musculoesquelética te está agobiando?** On-Site Solutions Physical Therapy está aquí para ayudar. Además de nuestra serie de guías de autogestión, tenemos varias formas de ayudarte a trabajar de manera más inteligente, no más arduamente. Nuestros fisioterapeutas expertos comprenden cómo el lugar de trabajo puede afectar el cuerpo y tienen experiencia en el tratamiento de lesiones por esguince. Se ha demostrado que los servicios de OSSPT, que incluyen prevención, clasificación y manejo de lesiones en el lugar de trabajo, capacitación en mecánica corporal, evaluación y educación ergonómica, reducen las tasas de lesiones. Nuestro sitio web, canales de redes sociales y bibliotecas de videos brindan recursos y asistencia adicionales. Comuníquese con nosotros hoy para obtener más información sobre cómo podemos ayudarte.

## CONTÁCTENOS:

### Soluciones de fisioterapia in situ

11320 Avenida 86 Norte  
Maple Grove MN 55369

**PAG:**(866) 763-6561

**MI:**info@onsitesolutionspt.com

**SolucionesOnSitePT.com**

#### Información de la empresa

Nombre registrado:Soluciones de fisioterapia in situ

Nombre de usuario:Soluciones de fisioterapia in situ

Año de constitución:2008

Estado de constitución:Minnesota

Tipo de corporación:Sociedad de responsabilidad limitada

Número DUNS:015623043

NAICS:621340, 541690, 611430

**Certificaciones:**WBENC-WBE2001298

**Títulos típicos de compradores:**Seguridad/Riesgo, Recursos Humanos

V001-0523



SÍGANOS

