

GUIA DE RECOMENDACIONES AL PACIENTE

ARTROSIS DE CADERA (COXARTROSIS).

Esta es una guía de ejercicios, consejos y recomendaciones para pacientes que tienen artrosis de cadera.

**Servicio de Rehabilitación del Hospital Ramón y Cajal.
Unidad de Fisioterapia.
Versión 1**

¿QUÉ ES LA ARTROSIS DE CADERA?

La artrosis es un proceso articular degenerativo que causa deterioro/desgaste del cartílago articular y de las estructuras circundantes. La artrosis se puede producir en varias articulaciones, siendo la cadera la segunda articulación más frecuentemente afectada después de la rodilla.



SÍNTOMAS DE LA ARTROSIS DE CADERA

El síntoma principal que produce la artrosis de cadera es el dolor. Normalmente se localiza principalmente en la región de la ingle. También se pueden notar molestias en la cara anterior del muslo e incluso en la rodilla. En otras ocasiones puede notarse dolor en la nalga.

Los síntomas más habituales de la artrosis de cadera son:

- Dolor en la ingle con posibilidad de irradiación hacia la pierna.
- Rigidez articular por las mañanas.
- Dificultad a la hora de caminar.

La artrosis de cadera es una enfermedad que dura toda la vida, aunque suele evolucionar muy lentamente.

La **fisioterapia** ayuda a ralentizar el avance de la artrosis y mitigar el dolor. Para ello se prescriben estiramientos, ejercicios de tonificación muscular y mejoras en los hábitos posturales de la vida diaria.

El ejercicio moderado, 10 a 20 minutos día, como caminar por terreno llano o montar en bicicleta, es bueno para la artrosis de rodilla o de cadera. Los días que tengamos más dolor es conveniente guardar reposo durante 2 o 3 días.

EJERCICIOS

- Para realizar algunos ejercicios deberá utilizar una silla. Asegúrese de que la silla que va a utilizar para los ejercicios es robusta y se encuentra estable. Lleve ropa cómoda y calzado adecuado (deportivas).
- Este programa de ejercicios deberá realizarlo para disminuir el dolor, recuperar la movilidad de la cadera e ir fortaleciendo progresivamente los músculos de la pierna. Los ejercicios no deben provocarle sensación de falta de aire, ni aumentar excesivamente el dolor. Si esto ocurre con alguno de ellos, disminuya el número de repeticiones o consulte a su fisioterapeuta.
- Realizar calentamiento 5 minutos andando a paso firme y balanceando los brazos enérgicamente (calentamiento).
- Ejercicios:
 1. **Flexión-extensión de tobillo:** sentado mover el pie primero hacia la nariz (tirando del dedo gordo hacia usted) y luego hacia abajo (levantando el talón del suelo). Puede realizar también círculos en ambos sentidos. Puede realizar este ejercicio también con los dos pies. Repita el ejercicio 20 veces.



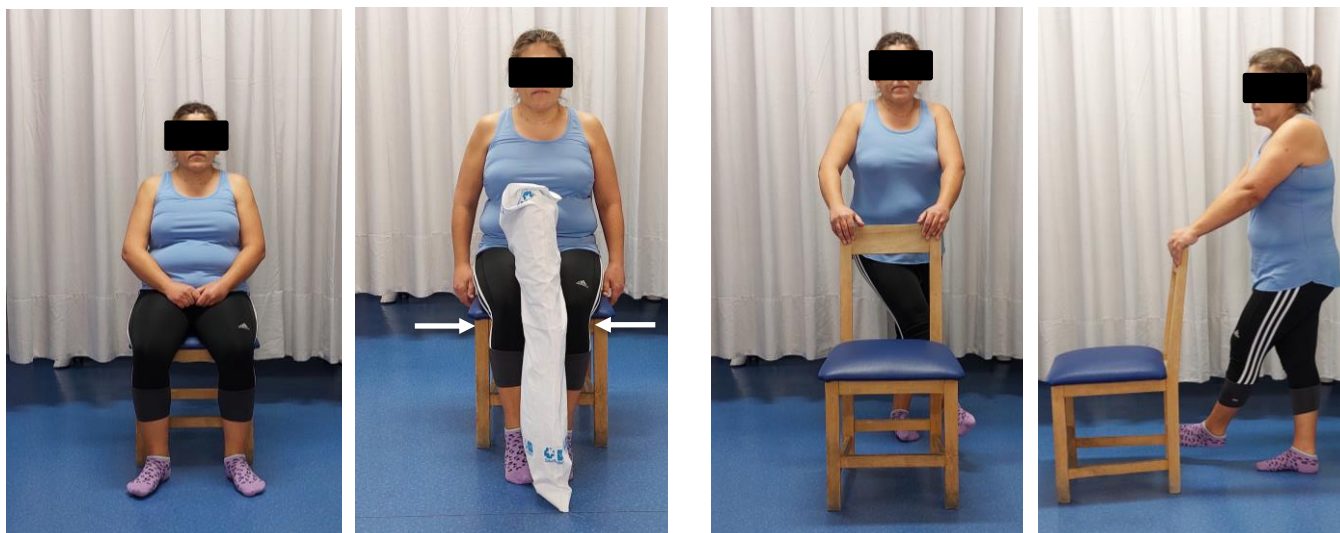
2. **Extensión de rodilla:** sentado en una silla levantar el pie hacia arriba con la punta de los dedos mirando hacia usted. Mantener en esa posición 5 segundos bajando después lentamente el pie al suelo y descansando 5 segundos. Puede realizar este ejercicio también con la otra pierna. Repita el ejercicio 20 veces.



3. **Abducción de cadera:** sentado separe una pierna de la otra lo que pueda sin dolor y vuelva a la posición inicial. Este ejercicio también lo puede realizar de pie agarrado a una silla o mesa alta llevando la pierna un poco hacia el lateral. Puede realizar este ejercicio también con la otra pierna. Repita el ejercicio 20 veces.



4. **Aducción de cadera:** sentado ponga una almohada entre las piernas e intente apretar la almohada juntando las piernas. También puede realizar este ejercicio de pie agarrado a una silla cruzando por delante una pierna sobre la que está apoyada y después la otra. Repita el ejercicio 20 veces.



5. **Contracción glúteos:** de pie agarrado a una silla o a una mesa alta lleve una y otra pierna hacia atrás alternativamente. Sin arquear la espalda. Repita el ejercicio 20 veces.



6. **Elevación de pierna (flexión de cadera con extensión de rodilla):** de pie de lado agarrado a una silla eleve la pierna estirada. Repita el ejercicio 20 veces.



7. **Flexión de cadera con flexión de rodilla:** de pie agarrado a una silla lleve la rodilla hacia el pecho con de flexión de cadera. Repita el ejercicio 20 veces.



8. **Flexión de rodillas en bipedestación:** de pie agarrado a una silla, flexione ligeramente las rodillas y vuelva a la posición inicial. Este ejercicio sería equivalente a realizar una sentadilla corta. Repita el ejercicio 20 veces.



9. **Rotaciones de cadera:** de pie agarrado a una silla elevar la cadera y la rodilla hacia arriba y luego llevarla hacia el lateral. Volver al frente y posar el pie en el suelo. Repetir con la otra pierna. Repita el ejercicio 20 veces.



10. Andar de puntillas dos minutos.



11. Andar dando pasos laterales hacia los dos lados. Dos minutos para cada lado.



ESTIRAMIENTOS

Realice los estiramientos en las dos piernas después de realizar todos los ejercicios.

1. **Estiramiento de isquiotibiales y gemelos:** siéntese en la parte delantera de la silla y estire la pierna con el talón descansando sobre el suelo. Tire los dedos de los pies hacia usted, inclínese hacia adelante con la espalda recta hasta que note que la pantorrilla se estira. Aguante de 10 a 15 segundos asegurándose de que la rodilla no está apretada. Relaje la pierna y repita con la otra. Realice el estiramiento dos veces



2. **Estiramiento de cuádriceps:** de pie, apoyado en una silla, doble la rodilla llevando el pie hacia detrás en dirección al glúteo agarrando el empeine del pie con la mano del mismo lado hasta que sienta que se estira el muslo. Si no puede coger el pie, apoye el pie sobre la silla. Aguante de 10 a 15 segundos. Relaje la pierna y repita con la otra. Realice el estiramiento dos veces.



3. **Estiramiento de piramidal:** sentado cruce una pierna apoyando el tobillo en la rodilla contraria. Con la espalda recta inclínese hacia delante hasta notar que se estira la parte glútea y externa de la pierna cruzada. Aguante de 10 a 15 segundos. Relaje la pierna y repita con la otra. Realice el estiramiento dos veces.



CONSEJOS GENERALES

1. Lleve un estilo de vida saludable y trate de mantener un peso corporal adecuado. La obesidad es uno de los factores de riesgo asociados a la aparición y progresión de la artrosis. Trate de mantener una dieta sana y equilibrada; pida ayuda a los profesionales de la salud si necesita perder algo de peso.
2. Dentro de sus posibilidades, realice ejercicio físico suave, como andar o hacer natación.
3. Evite los ejercicios de alto impacto que puedan empeorar el estado de la articulación.
4. Evite ejercicios con cambios repentinos de movimiento y dirección.
5. Evite sentarse en sillones o sofás demasiado blandos y use sillas con respaldo recto para que sus rodillas y caderas mantengan una posición natural y los pies estén en contacto con el suelo.
6. Evite mantener mucho tiempo la misma postura.
7. Márquese como objetivo caminar durante 30 minutos 4 veces a la semana.

¿Cuál es el calzado adecuado para la artrosis?

Es preferible y necesario que el calzado que utilice cuente con un pequeño tacón de 2 cm.

Debe emplear un calzado de suela gruesa que absorba la fuerza del impacto del pie contra el suelo al caminar.

¿Qué hay que evitar en periodo de dolor agudo?

1. Caminar por terreno irregular.
2. Caminar con peso.
3. Estar de pie durante periodos prolongados.
4. Sentarse en sofás muy bajos.
5. Ponerse de cuclillas.



Hospital Universitario Ramón y Cajal

Ctra. De Colmenar Viejo km 9,100.

28034- Madrid Servicio de Rehabilitación. Unidad de Fisioterapia

Planta sótano 2 izquierda. Teléfono: 91 3368000 –ext. 487985