

## TENDINITIS DE LA CADERA



Los músculos y tendones juegan un papel importante en la articulación de la cadera. Un desequilibrio en la función da lugar a sobrecargas que pueden producir una inflamación del tendón (tendinitis), una trocanteritis cuando afecta al tendón del glúteo y a la articulación de la cadera o una bursitis cuando se inflama la bolsa serosa que protege a los huesos, tendones y/o músculos.

Al inicio, el dolor puede ser tan intenso que limite a la persona para realizar actividades de la vida diaria tan básicas como caminar o tumbarse de lado para dormir.

### Espera activa

---

Después de conocer el diagnóstico médico, mientras esperamos el inicio de la rehabilitación, es importante seguir una serie de recomendaciones y ejercicios.

Una **espera activa** nos ayudará a gestionar el dolor, a evitar malos hábitos y a prepararnos para iniciar la rehabilitación en las mejores condiciones posibles.

### Recomendaciones previas a la rehabilitación

---

- Evitar el reposo absoluto
- Evitar los movimientos que desencadenan el dolor
- Si es un dolor que se inició hace pocos días y de forma repentina, aplicar frío en la zona afectada. Aplicar durante 10-15 minutos, 3-4 veces al día. Colocar un paño de algodón entre la piel y la bolsa de hielo para evitar quemaduras
- Si el dolor persiste desde hace unas semanas, aplicar calor en la zona afectada. Aplicar durante 10-15 minutos, 3-4 veces al día. Colocar un paño de algodón entre la piel y la fuente de calor para evitar quemaduras
- Evitar sobreagotamiento articular (acentuada fatiga, exceso de actividad física o deporte)
- Adoptar hábitos saludables como dejar de fumar y controlar el sobrepeso. El aumento de peso se relaciona con el aumento del dolor
- Realizar cada día la **tabla de ejercicios de espera activa**
- Al realizar los ejercicios buscar el punto de tensión sin llegar a sentir dolor

## Ejercicios de espera activa

 <p>XGEN1650</p>	<p><b>Estiramiento-flexión de cadera</b></p> <p>Tumbado boca arriba con las piernas estiradas y la espalda en posición neutra (un poco arqueada).</p> <p>Doblar la rodilla de la pierna lesionada, sujetar la rodilla con las manos acercándola hacia el vientre hasta sentir el estiramiento.</p> <p>Mantener el estiramiento 10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.</p> <p>Repeticiones: 5 con cada pierna</p>
 <p>XGEN1652</p>	<p><b>Estiramiento haciendo un 4</b></p> <p>Tumbado boca arriba con la pierna afectada flexionada.</p> <p>Colocar la mano del mismo lado sobre la rodilla, para mantener la región de la pelvis bien apoyada en el suelo.</p> <p>Sujetar la rodilla con la mano opuesta y empujar el muslo hacia el interior hasta sentir el estiramiento en la región de los glúteos.</p> <p>Mantener el estiramiento 10 segundos y volver lentamente a la posición inicial.</p> <p>Repeticiones 5 con cada pierna</p>
 <p>GEN44186</p>	<p><b>El puente</b></p> <p>Tumbado boca arriba con las rodillas flexionadas 90° y los pies apoyados en el suelo.</p> <p>Levantar primero la pelvis y después la espalda, hasta que los muslos queden alineados con el tronco. Contraer los glúteos. Mantener la posición unos segundos y bajar lentamente, primero la espalda y por último la pelvis. No levantar la cabeza del suelo.</p> <p>Repeticiones: 5</p>
 <p>GEN89898</p>	<p><b>Sentadillas en la pared</b></p> <p>De pie contra una pared y con los pies adelantados.</p> <p>Flexionar un poco las rodillas (+/- 20°), deslizando la espalda hacia abajo contra la pared.</p> <p>Alinear cada rodilla con el segundo dedo del pie correspondiente. Evitar que las rodillas se junten. Mantener la posición 6 segundos y descansar 15 segundos.</p> <p>Repeticiones: 5</p>

*Para una óptima recuperación es necesario iniciar un proceso de rehabilitación con un profesional y seguir las indicaciones personalizadas en cada caso.*