



Programa de ejercicios en el hogar para pacientes que se sometieron a un reemplazo total de cadera – Fase II, posterior (Total Hip Replacement Home Exercise Program - Phase II, Posterior)

Aplice hielo en el área de la incisión durante 20 a 30 minutos después del ejercicio para reducir las molestias. No utilice una almohadilla de calentamiento sin la aprobación de su cirujano.

1. Flexión de la cadera en posición parada

Acción: Con las manos apoyadas en un mostrador para conservar el equilibrio, flexione la rodilla levantándola hacia la cintura. Lentamente regrese la pierna a la posición inicial.

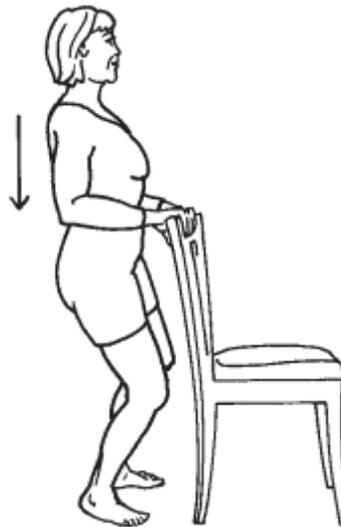
Haga _____ repeticiones _____ veces al día.



2. Mini cuclillas en posición parada

Acción: Párese con las manos apoyadas en un mostrador o en una silla resistente para conservar el equilibrio. Doble lentamente las rodillas, manteniendo la rótula de cada rodilla alineada con el segundo dedo del pie. Flexiónese sólo parcialmente hacia abajo. Regrese a la posición inicial.

Haga _____ repeticiones _____ veces al día.



3. Abducción de la cadera en posición parada

Acción: Párese con las manos apoyadas en un mostrador o en una silla resistente para conservar el equilibrio. Levante la pierna afectada hacia afuera, hacia el costado. Mantenga ambas rodillas apuntadas hacia afuera. No permita el movimiento de la pelvis ni de la espalda. Regrese la pierna a su posición inicial.

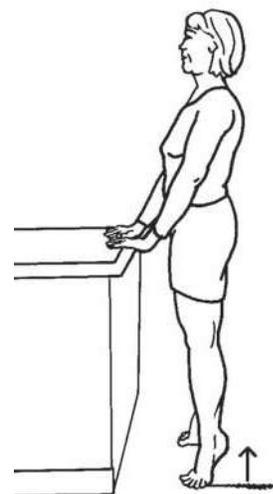
Haga _____ repeticiones _____ veces al día.



4. Elevación de talones

Acción: Párese con las manos apoyadas en un mostrador para conservar el equilibrio. Levante los talones del piso de manera que quede parado sobre la planta de los pies. Durante todo el ejercicio mantenga tensionados los músculos abdominales y glúteos. Lentamente regrese a la posición inicial.

Haga _____ repeticiones _____ veces al día.



5. Extensión de la cadera en posición parada

Acción: Con las manos apoyadas en un mostrador para conservar el equilibrio, estire lentamente la pierna hacia detrás de usted. No se incline hacia adelante. Lentamente regrese a la posición inicial.

Haga _____ repeticiones _____ veces al día.



6. Flexión de las rodillas en posición parada

Acción: Con las manos apoyadas en un mostrador para conservar el equilibrio, doble la rodilla de la pierna afectada de manera que mueva el tobillo hacia los glúteos. Lentamente regrese a la posición inicial.

Haga _____ repeticiones _____ veces al día.

