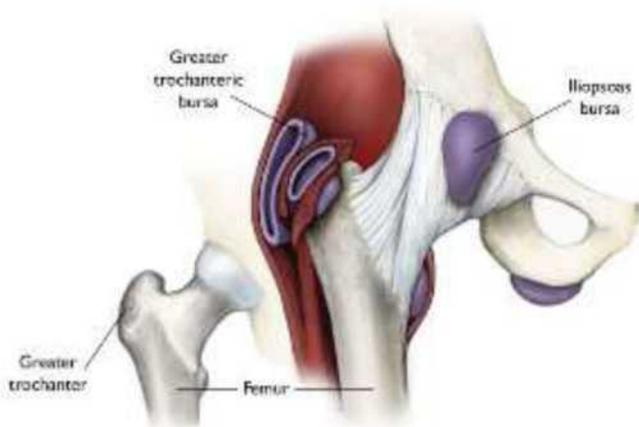




¿Qué es el iliopsoas y la Bursa?

El iliopsoas es un músculo que va desde la parte trasera baja de la espalda hasta la pelvis para unirse a un pequeño bulto (trocánter menor) en la parte superior del fémur, cerca de la ingle. Este músculo tiene la importante tarea de ayudar a doblar la cadera -le ayuda a levantar la pierna cuando sube y baja escaleras o para empezar a salir del coche. Un saco lleno de fluido (**bursa**) ayuda a protegerlo y permite que el tendón se deslice durante estos movimientos. El tendón del iliopsoas se puede inflamar o forzar demasiado durante actividades repetitivas. El tendón también se puede irritar tras una cirugía de reemplazo de cadera.



Signos y síntomas

Los problemas de iliopsoas pueden sentirse como «un tirón muscular en la ingle». Normalmente, el síntoma principal es un bloqueo en ciertos movimientos como cuando se intenta poner los calcetines o se levanta de una posición sentada. Es posible que se encuentre utilizando principalmente la otra pierna cuando sube las escaleras para evitar levantar la pierna que le duele. El dolor se puede extender desde la ingle hasta la parte interna de la zona del muslo. También se pueden sufrir crujidos o chasquidos en la parte delantera de la cadera. No se preocupe, esto no significa que su cadera intente salirse de su sitio, si no que normalmente el tendón del iliopsoas está rozando con la articulación de la cadera o la pelvis.

Tratamiento

El tratamiento moderado con estiramientos y tonificación suele ayudar a la mayoría de pacientes con bursitis del iliopsoas. Este problema es el resultado de una inflamación del tejido blando, por lo tanto, el reposo, el hielo, los medicamentos antiinflamatorios, la terapia de ejercicios físicos y/o las inyecciones son opciones de tratamiento efectivas.

- **REPOSO** - Evite movimientos que le hagan empeorar y conlleven movimientos repetitivos en la cadera
- **HIELO** - Aplicar hielo durante 15-20 minutos en la parte frontal de la articulación de la cadera cada 6-8 horas.
- **MEDICAMENTOS ANTIINFLAMATORIOS** - los medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (AINE) (Ibuprofeno, Naproxeno, Meloxicam) o el Paracetamol pueden ayudarle a reducir el dolor y la inflamación. También puede probar con cremas/geles tópicos, como el diclofenaco o la capsaicina para ayudarle a aliviar el dolor.
- **INYECCIONES** - Es posible que sea candidato para la inyección de esteroides en el tendón del iliopsoas o la bursa para ayudarle con el dolor y la inflamación
- **EJERCICIOS** - Se recomienda un programa de ejercicios para tratar los músculos afectados.

La Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla (**AAHKNS**) ha creado un programa de ejercicios de estiramiento y tonificación para ayudarle con sus problemas de iliopsoas. Recuerde que puede tardar 4-6 semanas en ver alguna mejora en el dolor y el malestar. Si tras este periodo de tiempo el dolor no disminuye, le invitamos a contactar con su médico. Recuerde que en pocas ocasiones se utiliza la cirugía para este problema. Una inyección junto con un programa de ejercicios, normalmente, es la manera más efectiva de abordarla bursitis de iliopsoas.

CONSEJOS GENERALES PARA LOS EJERCICIOS

- Hable primero con su profesional sanitario
- Estire LENTAMENTE y de manera controlada, evite movimientos repentinos y rápidos
- Mantenga el estiramiento hasta el punto en el que sienta un leve malestar y relaje hasta donde tolere
- MODIFIQUE LOS ESTIRAMIENTOS PARA ACOMODARLOS A UN REEMPLAZO ANTERIOR DE CADERA O RODILLA

Se puede esperar que sienta algo de dolor cuando realice un programa de estiramientos por primera vez

LIMITACIÓN DE RESPONSABILIDAD

**UTILICE ESTOS EJERCICIOS COMO UNA GUÍA YA QUE LA ÚLTIMA PALABRA LA TIENEN USTED Y SU CIRUJANO A LA HORA DE DECIDIR QUÉ EJERCICIOS SON LOS CORRECTOS PARA USTED.
SI SIENTE MALESTAR ANORMAL, MAREO O SENSACIÓN DE DESMAYO, DEJE DE HACER LOS EJERCICIOS Y CONTACTE CON SU MÉDICO LO ANTES POSIBLE.**



Los ejercicios de estiramiento y tonificación son clave para gestionar los problemas de iliopsoas. Debería realizar una buena rutina de ejercicios **2-3 veces al día** para evitar que los músculos de la cadera se tensen demasiado. Al principio, le recomendamos estirar por la mañana y por la tarde. A medida que sus músculos se vayan haciendo más flexibles, puede estirar una vez al día para mantenerlos ágiles. Se recomienda que su programa de ejercicios **comience y termine** con estiramientos.

CONSEJOS GENERALES PARA LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO:

- Calentamiento: Realice los ejercicios de estiramiento antes de los ejercicios de tonificación
- Realice movimientos lentos y continuos hasta que sienta un **MALESTAR TOLERABLE**; ajuste la tensión a su comodidad
- Mantenga la posición hasta **30 segundos**, lo que tolere, y al menos durante 5 segundos
- Vuelva lentamente a la posición original inicial
- Respire profundo y **relájese durante 5 segundos** entre las repeticiones
- Relajación: Aplique hielo a la región trocánter de la cadera durante 5-10 minutos tras su rutina de ejercicio



Este es un ejercicio **SIMPLE** para estirar el tendón de iliopsoas. Puede controlar lo que estira el músculo ajustando la altura hasta la que sube con sus brazos. Le recomendamos subir hasta que sienta que estira de manera tolerable. Esto es bueno relajarse boca abajo sobre una colchoneta durante unos minutos antes de comenzar el ejercicio.



1. Comience colocando el peso sobre los antebrazos con las manos a la altura de los hombros

2. Empuje suavemente hacia arriba y mantenga la parte de arriba de su cuerpo con las manos



3. Mantenga la pelvis y las piernas relajadas y la espalda extendida. Sentirá que estira la parte interior de la ingle

4. Intente mantenerse durante **30 segundos**

5. Vuelva lentamente a la posición original.

REP. POR SERIE	MANTENER ESTIRAMIENTO	Nº. DE SERIES
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DEL EJERCICIO

REEMPLAZO DE CADERA: Compruebe con su cirujano antes de realizar este ejercicio en particular. Es posible que tenga que limitar el movimiento en base a las instrucciones de su cirujano

ESTIRAMIENTOS DE CUÁDRICEPS



Este estiramiento se debería realizar tras el ejercicio de flexiones. Necesitará una silla o encimera para el equilibrio durante este ejercicio. Recuerde que puede controlar lo que estira el músculo ajustando cuánto dobla la rodilla. Debería sentir que la ingle estira durante este ejercicio. **Estos estiramientos se realizarán en ambas piernas.**

1. Comience cogiéndose la rodilla con la mano manteniéndose en equilibrio con el otro pie
2. Tire del pie lentamente hacia las nalgas hasta que sienta un estiramiento tolerable por la parte de delante del muslo. (Para realizar un estiramiento más **AVANZADO**, puede intentar mover el muslo hacia atrás mientras tira hacia arriba del pie.)
3. Intente mantenerse durante **30 segundos**
4. Vuelva lentamente a la posición original



REP. POR SERIE	MANTENER ESTIRAMIENTO	Nº. DE SERIES
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DEL EJERCICIO

REEMPLAZO DE CADERA: Compruebe con su cirujano antes de realizar este ejercicio en particular -Es posible que tenga que limitar el movimiento en base a las instrucciones de su cirujano

REEMPLAZO DE RODILLA: Doble la rodilla hasta una posición cómoda que no produzca un esfuerzo adicional en la rodilla reemplazada.

ESTIRAMIENTO DEL ADUCTOR DE LA CADERA



Los aductores de la cadera son un grupo de músculos situados en la parte interna del muslo. Estirar los diferentes grupos de músculos de la cadera le ayudará a tener músculos equilibrados. Este estiramiento se puede realizar de dos maneras, tumbado boca arriba o sentado en el suelo. Asegúrese de hablar con su médico antes de intentar el **ESTIRAMIENTO AVANZADO**. Este ejercicio se realizará en ambas piernas.

ESTIRAMIENTO SIMPLE



1. Le recomendamos tumbarse boca arriba
2. Recuerde mantener los dedos de los pies mirando hacia el techo y la rodilla recta
3. Mueva lentamente la pierna hacia un lado hasta que sienta un estiramiento cómodo en la ingle
4. Intente mantener la posición final durante **30 segundos** antes devolver a la posición original

REP. POR SERIE	MANTENER ESTIRAMIENTO	Nº. DE SERIES
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DEL EJERCICIO

REEMPLAZO DE CADERA: Compruebe con su cirujano antes de realizar este ejercicio en particular -Es posible que tenga que limitar el movimiento en base a las instrucciones de su cirujano

REEMPLAZO DE RODILLA: Doble la rodilla hasta una posición cómoda que no produzca un esfuerzo adicional en la rodilla reemplazada.

ESTIRAMIENTO AVANZADO



1. Le recomendamos sentarse en el suelo o en una superficie firme
2. Después intente poner las plantas de los pies juntas delante de usted lo mejor que pueda (recuerde sentarse con la espalda recta y coloque las manos en las rodillas)
3. Presione lentamente las rodillas hacia el suelo hasta que sienta un estiramiento cómodo en la ingle
4. Intente mantener la posición final durante **30 segundos** antes devolver a la posición original

ESTIRAMIENTOS ISQUIOTIBIALES SENTADO



Los isquiotibiales son un grupo de músculos situados en la parte de atrás del muslo. Los isquiotibiales tensos pueden contribuir a la bursitis de iliopsoas. Estirar los diferentes grupos de músculos de la cadera le ayudará a tener músculos equilibrados. Le mostramos tres maneras de realizar estiramientos isquiotibiales. Elija una opción con la que usted y su cirujano se sientan cómodos. Recuerde que los músculos isquiotibiales se pueden estirar de diferente manera dependiendo de la posición que elija. Le recomendamos alterar el estiramiento de isquiotibiales de vez en cuando. **Este ejercicio se realizará en ambas piernas.**

1. Comience sentándose en una silla firme con respaldo, sostenga su pierna sobre una banqueta o directamente hacia delante.
2. Mientras mantiene la espalda recta, lentamente intente alcanzar los dedos de los pies mientras mantiene la rodilla recta. (Sentirá que los músculos por detrás del muslo se estiran)
3. Intente mantener la posición durante **30 segundos** antes devolver a la posición original.



MODIFICACIÓN DEL EJERCICIO REEMPLAZO DE CADERA:

Compruebe con su cirujano antes de realizar este ejercicio en particular - Es posible que tenga que limitar el movimiento en base a las instrucciones de su cirujano

REP. POR SERIE	MANTENER ESTIRAMIENTO	Nº. DE SERIES
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

ESTIRAMIENTOS ISQUIOTIBIALES (OPCIONES ADICIONALES)



Estas son otras dos maneras de estirar los músculos isquiotibiales tumbado boca arriba o de pie. Puede utilizar la posición que le sea más cómoda. **Este ejercicio se realizará en ambas piernas.**



1. Tumbado boca arriba, coloque una toalla o cuerda alrededor de la planta del pie.
2. Con la rodilla recta, tire lentamente de la rodilla hacia usted y hacia delante con la toalla para tirar más. (Sentirá que los músculos por detrás del muslo se estiran)
3. Intente mantenerse durante **30 segundos**
4. Vuelva lentamente a la posición original

O



1. De pie, coloque el pie en una banqueta o silla.
2. Con la rodilla recta, inclínese a tocar la punta del pie. (Sentirá que los músculos por detrás del muslo se estiran)
3. Intente mantenerse durante **30 segundos**
4. Vuelva lentamente a la posición original

REP.
POR SERIE

5-10

MANTENER
ESTIRAMIENTO

5-30
SEGUNDOS

Nº. DE
SERIES

3

MODIFICACIÓN DEL EJERCICIO

REEMPLAZO DE CADERA: Compruebe con su cirujano antes de realizar este ejercicio en particular -Es posible que tenga que limitar el movimiento en base a las instrucciones de su cirujano

REEMPLAZO DE RODILLA: Doble la rodilla hasta una posición cómoda que no produzca un esfuerzo adicional en la rodilla reemplazada.



Los problemas de iliopsoas suelen responder bien a los ejercicios de estiramiento y tonificación. Es importante que ejercite los músculos de las piernas de diferentes maneras para mejorar el funcionamiento general. Se puede esperar un ligero malestar en los músculos. Estos ejercicios **NO** deberían causarle dolor. Si le duele, pare y modifique la técnica. Si le sigue doliendo, le recomendamos que deje de hacer el ejercicio en particular que le causa dolor. A la mayoría de los ejercicios se le pueden añadir cintas de resistencia o pesos para los tobillos para aumentar el grado de dificultad. Comenzamos presentándole ejercicios simples y después pasaremos a los **EJERCICIOS MÁS AVANZADOS**.

CONSEJOS GENERALES PARA LOS EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN

- Calentamiento: Primero realice los ejercicios anteriores de estiramiento
- Realice movimientos lentos y continuos hasta que sienta un **ESTIRAMIENTO TOLERABLE**; ajuste la tensión a su comodidad
- Mantenga la posición durante 5 segundos antes devolver a la posición original
- Respire profundo y relájese durante 1- 2 segundos
- Repita 3 series de 5-10 repeticiones, lo que tolere
- Relajación: Aplique hielo a la región trocánter de la cadera durante 5-10 minutos tras su rutina de ejercicio

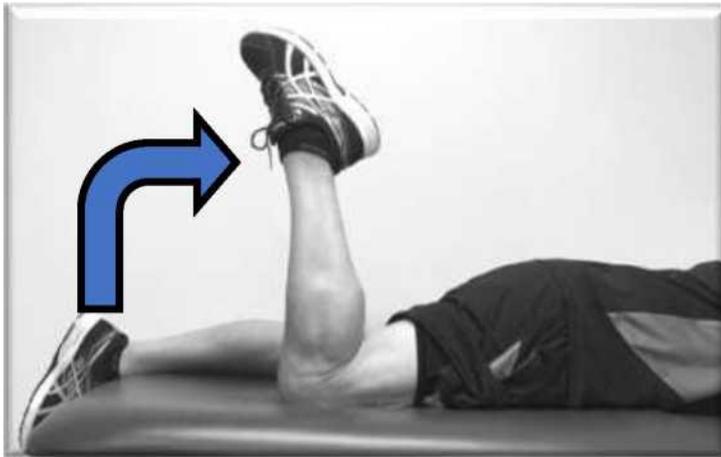


Este ejercicio **SIMPLE** trabaja directamente los músculos isquiotibiales de la parte de atrás del muslo mientras estira el iliopsoas a la misma vez. Para realizar este ejercicio, le recomendamos que se tumbé boca arriba sobre una superficie cómoda. Mantenga la parte delantera del muslo en contacto con la superficie durante todo el tiempo. Se pueden añadir pesos para los tobillos o cintas de resistencia para aumentar el grado de dificultad. **Este ejercicio se realizará en ambas piernas.**



1. Aleje los dedos de los pies de usted como si estuviera pisando el acelerador.

2. Lentamente doble la rodilla hasta que la pierna más alta mire hacia el techo.



3. Mantenga la pierna doblada durante **5 segundos** antes de colocar lentamente de nuevo la pierna en a la posición original.

REP. POR SERIE	MANTENER ESTIRAMIENTO	Nº. DE SERIES
10	3-5 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DEL EJERCICIO

REEMPLAZO DE RODILLA: Doble la rodilla hasta una posición cómoda que no produzca un esfuerzo adicional en la rodilla reemplazada.

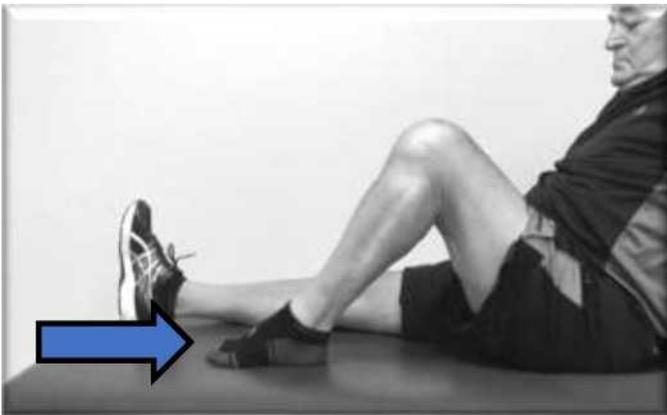


Deslizar los talones trabaja los músculos del iliopsoas y los isquiotibiales. Para realizar este ejercicio, le recomendamos que se tumbe boca arriba sobre una superficie blanda o una esterilla. También recomendamos realizar este ejercicio **llevando calcetines** para que los pies se deslicen más fácilmente. Recuerde mantener las rodillas mirando hacia el techo en todo momento. **Este ejercicio se realizará en ambas piernas.**



1. Lentamente doble la rodilla y deslice la parte de atrás del talón hacia las nalgas hasta que sienta que la parte delantera de la rodilla le tira de manera cómoda

2. Intente mantener la posición durante **5 segundos** antes de estirar **LENTAMENTE** la rodilla hasta que la parte de atrás de esta esté sobre la superficie



REP. POR SERIE	MANTENER ESTIRAMIENTO	Nº. DE SERIES
10	3-5 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DEL EJERCICIO

REEMPLAZO DE CADERA: Compruebe con su cirujano antes de realizar este ejercicio en particular -Es posible que tenga que limitar el movimiento en base a las instrucciones de su cirujano

REEMPLAZO DE RODILLA: Doble la rodilla hasta una posición cómoda que no produzca un esfuerzo adicional en la rodilla reemplazada.

ABDUCCIÓN/ADUCCIÓN DE CADERA



Este ejercicio en particular ayuda a fortalecer los músculos de alrededor de la cadera. Cuando realice este ejercicio, le recomendamos utilizar una silla, encimera o baranda para mantener el equilibrio. Recuerde mantener la espalda recta durante el ejercicio. Se pueden utilizar cintas de resistencia o pesos para los tobillos para aumentar el grado de dificultad. **Este ejercicio se realizará en ambas piernas.**



SIMPLE (DE PIE)

1. Comience rotando las puntas de los pies lentamente hacia el lado
2. Mientras mantiene la rodilla recta, mueva lentamente la pierna hacia fuera lateralmente (Sentirá que los músculos laterales de la cadera se aprietan)
3. Intente mantener la posición final durante **5 segundos** antes de colocar lentamente de nuevo la pierna en a la posición original

REP. POR SERIE	MANTENER ESTIRAMIENTO	Nº. DE SERIES
10	3-5 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DEL EJERCICIO

REEMPLAZO DE CADERA: Compruebe con su cirujano antes de realizar este ejercicio en particular -Es posible que tenga que limitar el movimiento en base a las instrucciones de su cirujano

REEMPLAZO DE RODILLA: Doble la rodilla hasta una posición cómoda que no produzca un esfuerzo adicional en la rodilla reemplazada.

AVANZADO (TUMBADO DE LADO)

1. Comience rotando los dedos de los pies para que miren hacia el techo
2. Mientras mantiene la rodilla recta, levante la pierna lentamente hacia el techo hasta que sienta que la ingle se estira de manera cómoda. (Sentirá que los músculos externos de la cadera se estiran)
3. Intente mantener la posición final durante **5 segundos** antes de colocar lentamente de nuevo la pierna en a la posición original



ELEVACIÓN DE LA PIERNA ESTIRADA



Este ejercicio trabaja directamente los músculos del iliopsoas por lo que se deben realizar **cuando ya esté familiarizado con los ejercicios anteriores**. Para realizar este ejercicio, le recomendamos que se tumbé boca arriba sobre una superficie blanda o una esterilla. Para eliminar la presión de la espalda, la pierna contraria debería estar cómodamente colocada doblada apoyando el pie en el suelo. Recuerde controlar con cuidado la pierna contra la gravedad, y no dejar que la pierna caiga sobre la superficie. **Este ejercicio se realizará en ambas piernas.**



1. Comience apretando los músculos tensos colocando la punta del pie hacia el techo

2. Levante lentamente la pierna entera del suelo manteniendo la rodilla recta hasta que tenga los muslos a la misma altura



3. Intente levantar la pierna hasta que los muslos estén a la misma altura

4. Intente mantener la pierna levantada durante **5 segundos** y después vuelva **LENTAMENTE** a la posición original

REP.
POR SERIE

MANTENER
ESTIRAMIENTO

Nº. DE
SERIES

10

3-5
SEGUNDOS

3

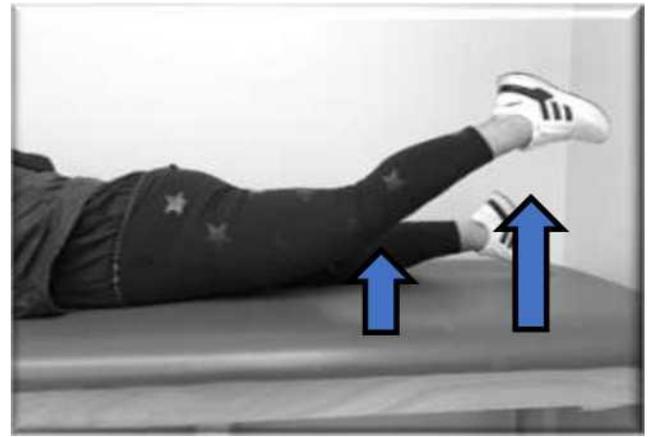
MODIFICACIÓN DEL EJERCICIO

REEMPLAZO DE CADERA: Compruebe con su cirujano antes de realizar este ejercicio en particular -Es posible que tenga que limitar el movimiento en base a las instrucciones de su cirujano

REEMPLAZO DE RODILLA: Doble la rodilla hasta una posición cómoda que no produzca un esfuerzo adicional en la rodilla reemplazada.



Este **EJERCICIO AVANZADO** trabaja los músculos de la cadera, las nalgas y los isquiotibiales. Normalmente recomendamos este ejercicio **cuando ya haga con facilidad los ejercicios elevación de pierna estirada y abducción/aducción**. Para realizar este ejercicio, le recomendamos que se tumbe boca arriba sobre una superficie cómoda. Recuerde que se pueden utilizar cintas de resistencia o pesos para los tobillos para aumentar el grado de dificultad de este ejercicio. **Este ejercicio se realizará en ambas piernas.**



1. Aleje los dedos de los pies de usted como si estuviera pisando el acelerador
2. Levante lentamente **la pierna completa** de la mesa intentando **mantener la rodilla recta** (Intente mantener la cadera en contacto con el suelo)
3. Mantenga la posición durante **5 segundos** antes de colocar lentamente de nuevo la pierna en la posición original

REP. POR SERIE	MANTENER ESTIRAMIENTO	Nº. DE SERIES
10	3-5 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DEL EJERCICIO
REEMPLAZO DE CADERA: Compruebe con su cirujano antes de realizar este ejercicio en particular -Es posible que tenga que limitar el movimiento en base a las instrucciones de su cirujano

REEMPLAZO DE RODILLA: Doble la rodilla hasta una posición cómoda que no produzca un esfuerzo adicional en la rodilla reemplazada.



Las sentadillas en la pared son un ejercicio fantástico para aumentar la fuerza y la resistencia de los músculos de la cadera. Mantenga la parte baja de la espalda y los hombros contra la pared para mantenerse alineado durante este ejercicio. Asegúrese de tener una silla, encimera o baranda para el equilibrio cuando realice este ejercicio. **Se puede utilizar una pelota de ejercicio para realizar el EJERCICIO AVANZADO**



SIMPLE



AVANZADO

1. Comience abriendo los pies separados a la altura de los hombros y a unos **18 centímetros** de la pared.
2. Doble lentamente las rodillas y deslice la espalda hacia abajo por la pared hasta que las rodillas estén dobladas de manera cómoda
3. Asegúrese de mantener la espalda y los hombros contra la pared
4. Intente mantener la posición final durante **5 segundos** antes de volver lentamente a la posición original (deslizarse hacia arriba por la pared) - **Durante la última repetición, puede cronometrarse para ver cuánto tiempo se mantiene en la posición «sentada» antes de tener que volver a la posición inicial**

REP. POR SERIE	MANTENER ESTIRAMIENTO	Nº. DE SERIES
10	3-5 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DEL EJERCICIO

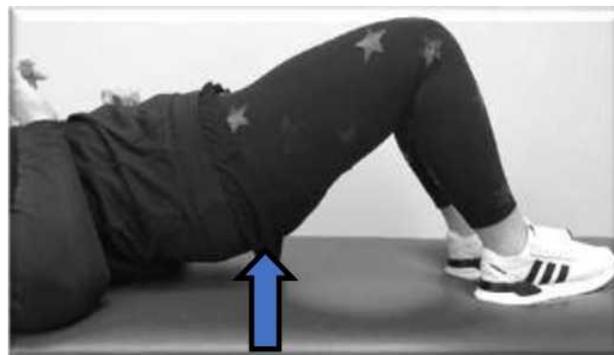
REEMPLAZO DE CADERA: Compruebe con su cirujano antes de realizar este ejercicio en particular -Es posible que tenga que limitar el movimiento en base a las instrucciones de su cirujano

REEMPLAZO DE RODILLA: Doble la rodilla hasta una posición cómoda que no produzca un esfuerzo adicional en la rodilla reemplazada.



Los ejercicios de puente trabajan todos los músculos de la cadera a la misma vez. El objetivo es contraer los músculos lentamente y despacio subir y bajar las nalgas del suelo. Para realizar este ejercicio, le recomendamos que se ponga boca arriba sobre una superficie firme. **LOS PUENTES AVANZADOS se pueden hacer con una pelota pequeña o cojín entre las piernas mientras realiza el ejercicio.**

1. Ambas piernas deberán estar colocadas cómodamente dobladas con los pies sobre el suelo y aproximadamente abiertos a la altura de los hombros
2. Mientras mantiene las manos a los lados, comience levantando lentamente las nalgas del suelo apretando los músculos de las piernas y el estómago
3. Siga levantando todo lo que pueda hasta que el **estómago esté alineado con las rodillas**
4. Intente mantener la posición durante **5 segundos** antes de volver a la posición original



REP. POR SERIE	MANTENER ESTIRAMIENTO	Nº. DE SERIES
10	3-5 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DEL EJERCICIO
REEMPLAZO DE CADERA: Compruebe con su cirujano antes de realizar este ejercicio en particular -Es posible que tenga que limitar el movimiento en base a las instrucciones de su cirujano
REEMPLAZO DE RODILLA: Doble la rodilla hasta una posición cómoda que no produzca un esfuerzo adicional en la rodilla reemplazada.

Relajación

Recuerde tomarse su tiempo para relajarse y beber mucha agua. Para las articulaciones doloridas, el hielo y mantenerlas en alto son muy buenos. Esta guía se puede realizar completa o puede seleccionar y elegir los ejercicios que le funcionen mejor. Por último, la prevención es lo mejor, por eso le recomendamos intentar añadir algunos estiramientos y/o ejercicios a su rutina de entrenamiento a lo largo de la semana. Asegúrese de modificar los ejercicios para trabajar acorde con su reemplazo de articulación.

Esta guía sirve como una serie de ejercicios autocontrolados. Le recomendamos que pida ayuda a su médico si su dolor aumenta, aparecen nuevos entumecimientos/hormigueos o no mejoran sus síntomas en 3-4 semanas.

