



La Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla (AAHKS, por sus siglas en inglés) ha creado para usted un programa de ejercicios para después de su reemplazo de cadera. Esta guía acompañará a nuestro paciente en sus ejercicios con vídeos que podrá encontrar en www.AAHKS.org/HipKnee. Los ejercicios se centran en estiramientos, tonificación y resistencia. El programa de rehabilitación de cadera se divide en tres fases: **Semanas 1-3, Semanas 4-6, Semanas 7-12.**



FASE 1: Semanas 1 - 3

			DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SAB
ESTIRAMIENTOS	Estiramientos de Isquiotibiales 3 series: 1 rep.	Semana 1							
		Semana 2							
		Semana 3							
	Estiramiento de Gemelos, Tendón de Aquiles 3 series: 1 rep.	Semana 1							
		Semana 2							
		Semana 3							
	Estiramiento Secundario de Gemelos 3 series: 1 rep.	Semana 1							
		Semana 2							
		Semana 3							

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 TIPO DE TERAPIA ES LA CORRECTA PARA SU RECUPERACIÓN TRAS EL REEMPLAZO DE CADERA. SU CIRUJANO PODRÍA RECOMENDARLE VARIACIONES PARA ESTA RUTINA. SI SIENTE MALESTAR ANORMAL, MAREO O SENSACIÓN DE DESMAYO, DEJE DE HACER LOS EJERCICIOS Y CONTACTE CON SU MÉDICO LO ANTES POSIBLE.

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE CADERA COMPLETA

			DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SAB
EJERCICIOS	Serie de glúteos 3 series: 10 rep.	Semana 1							
		Semana 2							
		Semana 3							
	Flexiones de tobillo 3 series: 10 rep.	Semana 1							
		Semana 2							
		Semana 3							
	Contracciones de muslo 3 series: 10 rep.	Semana 1							
		Semana 2							
		Semana 3							
	Serie para el cuádriceps 3 series: 10 rep.	Semana 1							
		Semana 2							
		Semana 3							
	Levantamiento de piernas para los cuádriceps 3 series: 10 rep.	Semana 1							
		Semana 2							
		Semana 3							
	Flexión de piernas boca abajo 3 series: 10 rep.	Semana 1							
		Semana 2							
		Semana 3							
	Elevación de gemelos 3 series: 10 rep.	Semana 1							
		Semana 2							
		Semana 3							

			DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SAB
RESISTENCIA	Andar Distancia	Semana 1							
		Semana 2							
		Semana 3							

			DOM	LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SAB
EQUILIBRIO	Ojos abiertos Minutos: Segundos	Semana 1							
		Semana 2							
		Semana 3							

FASE 2: Semanas 4– 6

		DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
ESTIRAMIENTOS	Estiramientos de Isquiotibiales 3 series: 1 rep.	Semana 4						
		Semana 5						
		Semana 6						
	Estiramiento de Gemelos, Tendón de Aquiles	Semana 4						
		Semana 5						
		Semana 6						
	Estiramiento Secundario de Gemelos	Semana 4						
		Semana 5						
		Semana 6						

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE CADERA COMPLETA

			DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
EJERCICIOS	Levantamiento de piernas para los cuádriceps 3 series: 10 rep.	Semana 4							
		Semana 5							
		Semana 6							
	Flexiones de piernas boca abajo 3 series: 10 rep.	Semana 4							
		Semana 5							
		Semana 6							
	Elevación de la pierna estirada 3 series: 10 rep.	Semana 4							
		Semana 5							
		Semana 6							
	Abd / Add de cadera tumbado boca arriba 3 series: 10 rep.	Semana 4							
		Semana 5							
		Semana 6							
	Abd / Add de cadera de pie 3 series: 10 rep.	Semana 4							
		Semana 5							
		Semana 6							
	Abd / Add de cadera tumbado de lado 3 series: 10 rep.	Semana 4							
		Semana 5							
		Semana 6							
	Deslizamiento de talones 3 series: 10 rep.	Semana 4							
		Semana 5							
		Semana 6							
	Mini-sentadillas 3 series: 10 rep.	Semana 4							
		Semana 5							
		Semana 6							

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE CADERA COMPLETA

			DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
RESISTENCIA	Cinta Velocidad: Inclinación	Semana 4							
		Semana 5							
		Semana 6							
	Elíptica Velocidad: Inclinación	Semana 4							
		Semana 5							
		Semana 6							
	Bicicleta estática Velocidad: Resistencia, posición del sillín	Semana 4							
		Semana 5							
		Semana 6							

			DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
EQUILIBRIO	Ojos abiertos / cerrados Minutos: Segundos	Semana 4							
		Semana 5							
		Semana 6							

FASE 3: Semanas 7 - 12

			DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
ESTIRAMIENTOS	Estiramientos de Isquiotibiales 3 series: 1 rep.	Semana 7							
		Semana 8							
		Semana 9							
		Semana 10							
		Semana 11							
		Semana 12							
	Estiramiento de Gemelos, Tendón de Aquiles 3 series: 1 rep.	Semana 7							
		Semana 8							
		Semana 9							
		Semana 10							
		Semana 11							
		Semana 12							
	Estiramiento Secundario de Gemelos 3 series: 1 rep.	Semana 7							
		Semana 8							
		Semana 9							
		Semana 10							
		Semana 11							
		Semana 12							

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE CADERA COMPLETA

		DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
EJERCICIOS Abd / Add de cadera tumbado boca arriba 3 series: 10 rep.	Semana 7							
	Semana 8							
	Semana 9							
	Semana 10							
	Semana 11							
	Semana 12							
Abd / Add de cadera de pie 3 series: 10 rep.	Semana 7							
	Semana 8							
	Semana 9							
	Semana 10							
	Semana 11							
	Semana 12							
Abd / Add de cadera tumbado de lado 3 series: 10 rep.	Semana 7							
	Semana 8							
	Semana 9							
	Semana 10							
	Semana 11							
	Semana 12							
Mini-sentadillas 3 series: 10 rep.	Semana 7							
	Semana 8							
	Semana 9							
	Semana 10							
	Semana 11							
	Semana 12							
	Semana 8							
	Semana 9							
Semana 12								

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE CADERA COMPLETA

EJERCICIOS

		DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE	SAB
Ejercicios con step 3 series: 10 rep.	Semana 7							
	Semana 8							
	Semana 9							
	Semana 10							
	Semana 11							
	Semana 12							
Puentes 3 series: 10 rep.	Semana 7							
	Semana 8							
	Semana 9							
	Semana 10							
	Semana 11							
	Semana 12							

PROGRAMA DE EJERCICIOS DE CADERA COMPLETA

			DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
RESISTENCIA	Cinta Velocidad: Inclinación	Semana 7						
		Semana 8						
		Semana 9						
		Semana 10						
		Semana 11						
		Semana 12						
	Elíptica Velocidad: Inclinación	Semana 7						
		Semana 8						
		Semana 9						
		Semana 10						
		Semana 11						
		Semana 12						
	Bicicleta estática Velocidad: Resistencia, posición del sillín	Semana 7						
		Semana 8						
		Semana 9						
		Semana 10						
		Semana 11						
		Semana 12						

			DOM	LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
EQUILIBRIO	Ojos abiertos / cerrados Minutos: Segundos	Semana 7						
		Semana 8						
		Semana 9						
		Semana 10						
		Semana 11						
		Semana 12						