

Terapia de ejercicios en casa después de un reemplazo total de cadera



Recuperación tras la cirugía

Para ver los resultados completos del reemplazo de cadera, la terapia es una parte necesaria del proceso de rehabilitación. La terapia puede **reducir la inflamación, el dolor, mejorar el grado de movimiento, aumentar la fuerza, estimular el equilibrio y desarrollar la resistencia**. La mayoría de los pacientes pueden volver a sus trabajos sedentarios y a actividades como conducir en un plazo de **4-6 semanas** mientras que las ocupaciones más demandantes toman algo más de tiempo.

Se recomienda dedicar **30-60 minutos** todos los días a los ejercicios. Puede dividir la rutina de ejercicios y realizar algunos por la mañana y otros por la tarde, o realizar grupos de ejercicios diferentes en días diferentes.

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, resistencia y equilibrio. El programa de rehabilitación de cadera se divide en tres fases: **Semanas 1-3, Semanas 4-6, Semanas 7 y Posterior**. Puede imprimir este programa de acompañamiento para registrar su progreso.

El programa comienza con un periodo de calentamiento con estiramientos seguido de ejercicios más específicos para los músculos de la cadera. Le recomendamos tomar medicamentos antiinflamatorios sin receta como ibuprofeno, naproxeno, meloxicam o algún alivio del dolor como el paracetamol antes o después de hacer los ejercicios para la inflamación y el malestar. Siga las instrucciones de su médico y las directrices sobre la dosis indicada en el envase. Le recomendamos periodos breves de calentamiento y relajación antes y después de hacer ejercicio.

Los ejercicios son una guía general para la rehabilitación después de un reemplazo total de articulación. Tras completar el programa de ocho semanas, debería seguir un «programa de ejercicios de mantenimiento» dos o tres días a la semana para mantener sus músculos fuertes y tener un estilo de vida sano. Las citas frecuentes de seguimiento son necesarias para comprobar su progreso. Tenga en cuenta que el cirujano puede haber seguido ciertas **precauciones para la cadera** dependiendo de su tipo de cirugía de cadera en particular. **COMPRUEBE CON SU CIRUJANO ANTES DE EMPEZAR NINGUNO DE LOS EJERCICIOS INCLUIDOS A CONTINUACIÓN PARA ASEGURARSE DE QUE EJERCITA DE MANERA SEGURA.**

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. 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.



Semanas 1-3, Semanas 4-6, Semanas 7+.

<i>ESTIRAMIENTOS</i>	Estiramientos de Isquiotibiales	Estiramientos de Isquiotibiales	Estiramientos de Isquiotibiales	
	Estiramiento de Gemelos, Tendón de Aquiles	Estiramiento de Gemelos, Tendón de Aquiles	Estiramiento de Gemelos, Tendón de Aquiles	
	Estiramiento Secundario de Gemelos	Estiramiento Secundario de Gemelos	Estiramiento Secundario de Gemelos	
<i>TONIFICACIÓN</i>	Series de glúteos	Levantamiento de piernas para los cuádriceps	Abducción / Aducción de cadera	
	Flexiones de tobillo	Flexiones de piernas boca abajo	Mini-sentadillas	
	Contracciones de muslo	Elevación de la pierna estirada	Ejercicios con step	
	Series para el cuádriceps	Abducción / Aducción de cadera	Puentes	
	Levantamiento de piernas para los cuádriceps	Deslizamiento de talones		
	Flexión de piernas boca abajo	Mini-sentadillas		
	Elevación de gemelos			
	<i>RESISTENCIA</i>	Andar	Cinta	Cinta
			Elíptica	Elíptica
		Bicicleta estática	Bicicleta estática	
<i>EQUILIBRIO</i>	Ojos abiertos	Ojos abiertos / Ojos cerrados	Ojos abiertos / Ojos cerrados	



EJERCICIOS DE CADERA

ESTIRAMIENTOS

Estiramientos isquiotibiales	5
Estiramientos de gemelos	6

TONIFICACIÓN

Series de glúteos	9
Flexiones de tobillo	10
Contracciones de muslo	11
Series para el cuádriceps	12
Levantamiento de piernas para los cuádriceps	13
Flexiones de piernas boca abajo	14
Elevación de gemelos	15
Elevación de la pierna estirada.....	16
Abducción / Aducción de cadera.....	17
Deslizamiento de talones	20
Mini-sentadillas.....	21
Ejercicios con step.....	22
Puentes	23

RESISTENCIA

Cinta / Elíptica / Bicicleta estática	24
---	----

EQUILIBRIO

Mantener el equilibrio con los ojos abiertos / cerrados.....	26
--	----



Estirar ayuda a prevenir lesiones preparando los músculos para el entrenamiento. Normalmente, se aconseja a los pacientes realizar **5-10 minutos** de estiramientos antes del ejercicio. Se puede utilizar una almohadilla térmica o toalla caliente para ayudar a relajar los músculos y prepararlos para el estiramiento. Los siguientes estiramientos también se pueden realizar entre ejercicios para evitar la tensión de los músculos. Una buena rutina de estiramientos puede ayudarle a romper el tejido de la cicatriz que se formará tras su reemplazo de cadera. Se recomienda que su programa de ejercicios comience y termine con estiramientos. Se puede aplicar hielo en la cadera o en los músculos doloridos después del ejercicio.

CONSEJOS GENERALES PARA LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO

- ✓ Caliente andando 5-10 minutos para preparar los músculos para el programa de entrenamiento .
- ✓ Recuerde estirar de manera lenta y controlada, evitando los movimientos bruscos .
- ✓ Realice cada estiramiento hasta que sienta un «malestar soportable» en el músculo; ajuste los estiramientos a su comodidad.
- ✓ Intente aguantar la posición durante 10-30 segundos (como se indique en cada ejercicio) .
- ✓ Vuelva lentamente a la posición original .
- ✓ Respire profundo y relájese 5 segundos entre las repeticiones .
- ✓ Haga relajación -póngase hielo o ande durante 5-10 minutos para terminar el entrenamiento .

Nota: Se puede esperar que sufra dolor muscular cuando realice un programa de estiramientos por primera vez.

ESTIRAMIENTOS ISQUIOTIBIALES SENTADO



Los isquiotibiales son un grupo de músculos situados en la parte de atrás del muslo. Es importante que estire estos músculos ya que pueden tensarse, especialmente tras un reemplazo de rodilla. Este estiramiento también se utiliza durante el calentamiento para preparar sus músculos para otros ejercicios. Estas son algunas formas de hacer estiramientos isquiotibiales. Es importante que intente relajarse durante los ejercicios de estiramiento. No aguante la respiración. En lugar de eso, céntrese en respirar hondo lentamente mientras intenta estirar un poco más. **Recuerde mantener los dedos de los pies mirando hacia el techo en todo momento. Compruebe con su cirujano antes de intentar cualquier ejercicio de estiramiento.**



1. Comience sentándose en una silla firme con respaldo, sostenga su pierna sobre una banqueta o directamente hacia adelante.
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 el estiramiento durante **30 segundos**.
4. Vuelva lentamente a la posición original.



Este ejercicio se realizará en ambas piernas.

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	1	30 segundos

ESTIRAMIENTO DE GEMELOS TENDÓN DE AQUILES



Este ejercicio estira los músculos de los gemelos. Estos músculos se pueden tensar tras un reemplazo de cadera. Este estiramiento también se utiliza durante el calentamiento para preparar sus músculos para otros ejercicios. Necesitará **inclinarse hacia una pared o puerta** para realizar este estiramiento. Estas son algunas formas de hacer el estiramiento de gemelos. Es importante que intente relajarse durante los ejercicios de estiramiento. No aguante la respiración. En lugar de eso, céntrese en respirar hondo lentamente mientras intenta estirar un poco más. Empiece colocando los dedos de los pies al final de la pared/puerta manteniendo el talón en el suelo. Asegúrese de mantener los dedos de los pies mirando hacia arriba en todo momento.



1. Empiece colocando los dedos de los pies al final de la pared/puerta manteniendo el talón en el suelo. Asegúrese de mantener los dedos de los pies mirando hacia arriba en todo momento.
2. Recuerde mantenerla rodilla recta y después inclinarse hacia adelante hasta que sienta que la parte de atrás de los gemelos se estira.
3. Intente mantener el estiramiento durante **30 segundos**.
4. Vuelva lentamente a la posición original.

Este ejercicio se realizará en ambas piernas

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	1	30 segundos

ESTIRAMIENTO SECUNDARIO



La segunda parte del estiramiento de gemelos se muestra a continuación. Este ejercicio estira los músculos de los gemelos de manera diferente al primer estiramiento. Este estiramiento también se utiliza durante el calentamiento para preparar sus músculos para otros ejercicios. Necesitará **inclinarse hacia una pared o puerta** para realizar este estiramiento. Es importante que intente relajarse durante los ejercicios de estiramiento. No aguante la respiración. En lugar de eso, céntrese en respirar hondo lentamente mientras intenta estirar un poco más.

1. Colóquese en equilibrio colocando un pie delante del otro.
2. Mantenga los dedos de los pies hacia delante mientras tenga las manos en la pared/puerta. Asegúrese de que la **rodilla trasera** esté recta con el talón apoyado en el suelo todo el rato.
3. Ahora, inclínese lentamente hacia adelante hasta que sienta que la parte de atrás de los gemelos se estira.
4. Intente mantener el estiramiento durante **30 segundos**.
5. Vuelva lentamente a la posición original.



Este ejercicio se realizará en ambas piernas

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	1	30 segundos



Es normal que los músculos de las piernas se atrofien (contraigan) antes y después de una cirugía de reemplazo. Los ejercicios le pueden ayudar a que sus músculos recuperen la fuerza al igual que a mejorar las señales nerviosas para mejorar la fuerza y el funcionamiento. A medida que la inflamación se rebaje, aumenta la fuerza de los músculos. Es importante que ejercite los músculos de las piernas de diferentes maneras para mejorar el funcionamiento general. A la mayoría de los ejercicios se le pueden añadir cintas de resistencia o pesos para los tobillos para aumentar el grado de dificultad

CONSEJOS GENERALES PARA LOS EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN

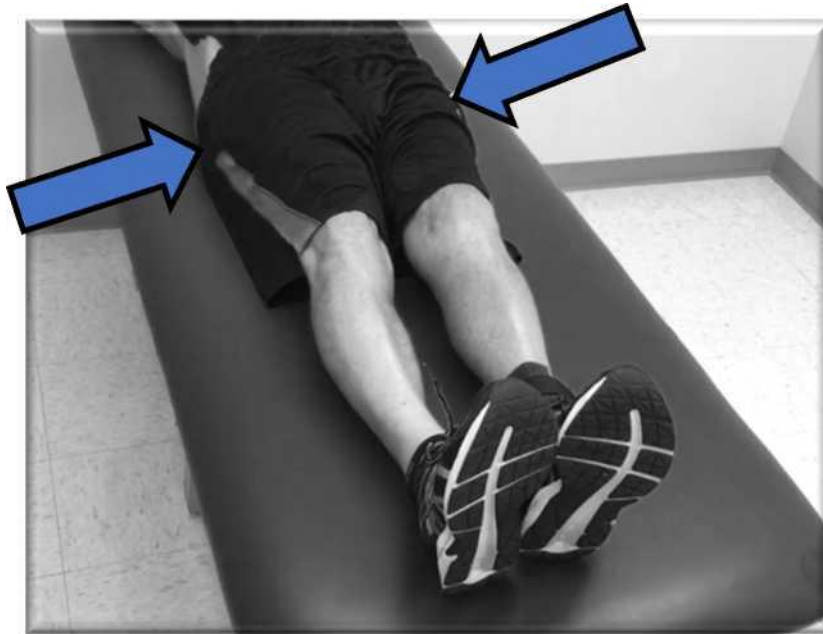
- ✓ Los ejercicios de tonificación normalmente se realizan después del calentamiento y los estiramientos.
- ✓ Utilice las «series, repeticiones y mantener» como una guía durante el ejercicio .
- ✓ Recuerde utilizar los músculos para volver lentamente a la posición original .
- ✓ Respire profundo y relájese 5 segundos entre las repeticiones .
- ✓ Es importante que se tome 5-10 minutos para relajarse después del ejercicio. Esto no incluye los estiramientos ni el tiempo de aplicación de hielo en los músculos doloridos.

Nota: Se puede esperar que sienta 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.

COMPRUEBE CON SU CIRUJANO ANTES DE EMPEZAR NINGUNO DE LOS EJERCICIOS INCLUIDOS A CONTINUACIÓN PARA ASEGURARSE DE QUE EJERCITA DE MANERA SEGURA.



Este ejercicio funciona para los músculos de las nalgas y ayuda a la circulación tras la cirugía. Para realizar este ejercicio, le recomendamos que se tumbe boca arriba sobre una superficie blanda o una esterilla.



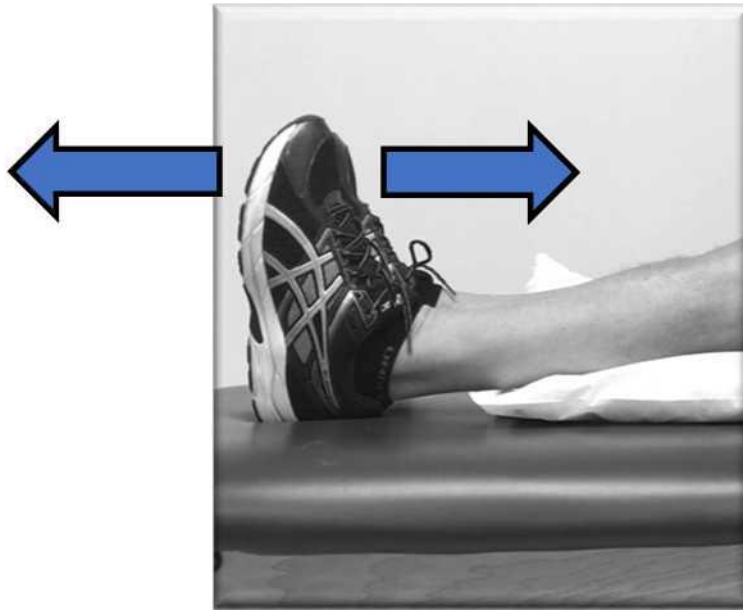
1. Las piernas deberán estar rectas hacia delante.
2. Después, apriete lentamente las nalgas juntas sin levantarlas de la superficie.
3. Mantenga la contracción del músculo durante **5 segundos**.
4. Relaje los músculos lentamente -durante este ejercicio, no debe mover las piernas.

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos

FLEXIONES DE TOBILLO



Este ejercicio funciona para los músculos de los gemelos y ayuda a la circulación tras la cirugía. Para realizar este ejercicio, le recomendamos que se tumbe boca arriba sobre una superficie blanda o una esterilla. Coloque una toalla pequeña o cojín debajo de sus rodillas. Recuerde mantener la rodilla recta y los dedos de los pies mirando hacia el techo.



1. Comience empujando los dedos de los pies hacia usted (como levantando el pie del acelerador).
2. Después, aleje los dedos de los pies de usted (como pisando el acelerador). Sentirá que los músculos de los gemelos se estiran.
3. Mantenga cada posición durante **3 segundos** antes de relajar lentamente y volver a la posición original.

Este ejercicio se realizará en ambas piernas.

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	10	3 segundos



Este ejercicio funciona para los músculos internos del muslo (aductores) y ayuda a la circulación tras la cirugía. Para realizar este ejercicio, le recomendamos que se tumbe boca arriba sobre una superficie blanda o una esterilla.

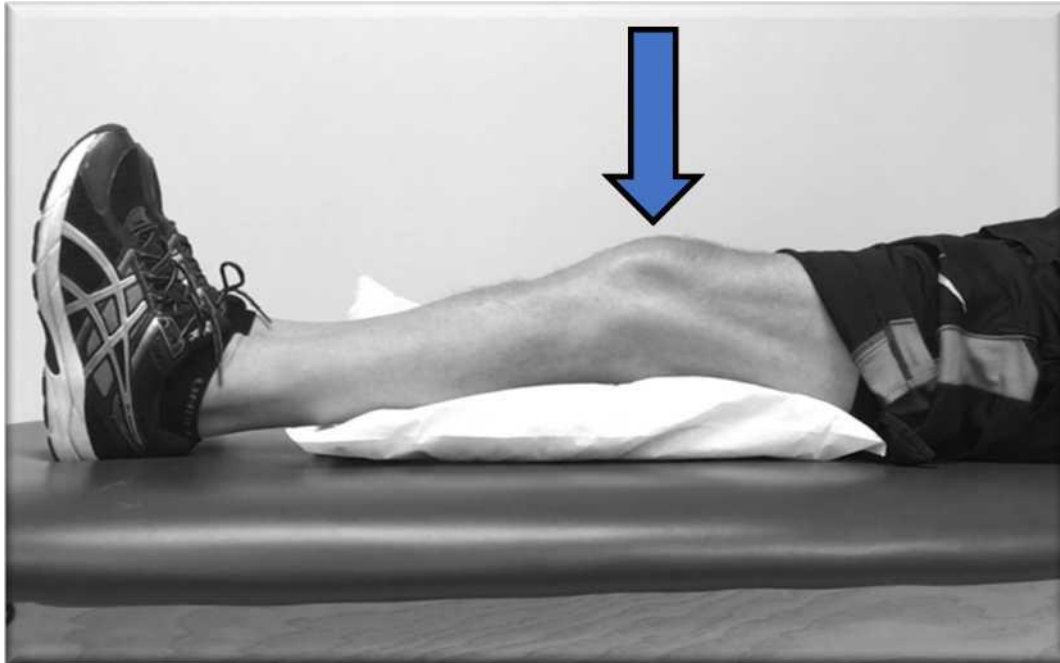


1. Comience colocando las piernas juntas y rectas hacia delante.
2. Después, apriete lentamente los músculos del muslo para juntarlos (sentirá que los músculos laterales del muslo se aprietan).
3. Mantenga la contracción del músculo durante **5 segundos**.
4. Relaje lentamente los músculos internos del muslo. Durante este ejercicio, no debe mover las piernas.

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



El cuádriceps un grupo de músculos situados en la parte de delante del muslo. Esto le ayudará a despertar los músculos por primera vez tras la cirugía. Para realizar este ejercicio, le recomendamos que se tumbé boca arriba sobre una superficie blanda o una esterilla. Coloque una toalla pequeña o cojín debajo de sus rodillas.



1. Mantenga las puntas de los pies hacia el techo y lentamente empuje la parte de atrás de sus rodillas hacia la toalla/cojín. Sentirá que los músculos de los muslos se estiran.
2. Mantenga la contracción del músculo durante **5 segundos** antes de relajarlo lentamente y volver a la posición original.

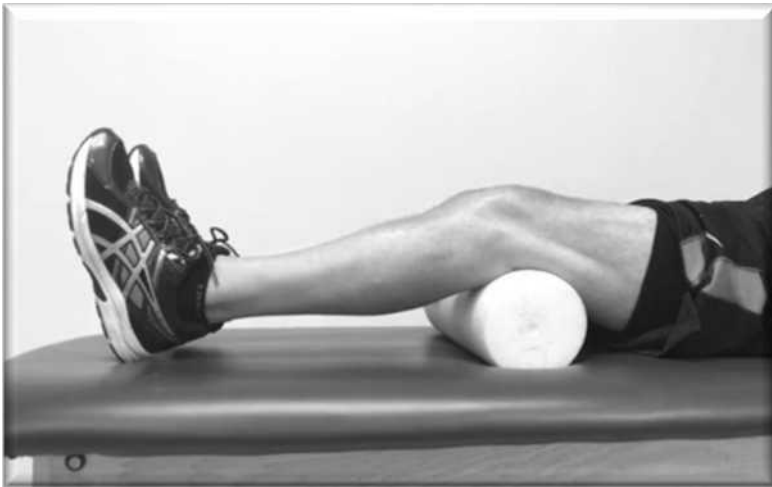
Este ejercicio se realizará en ambas piernas.

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos

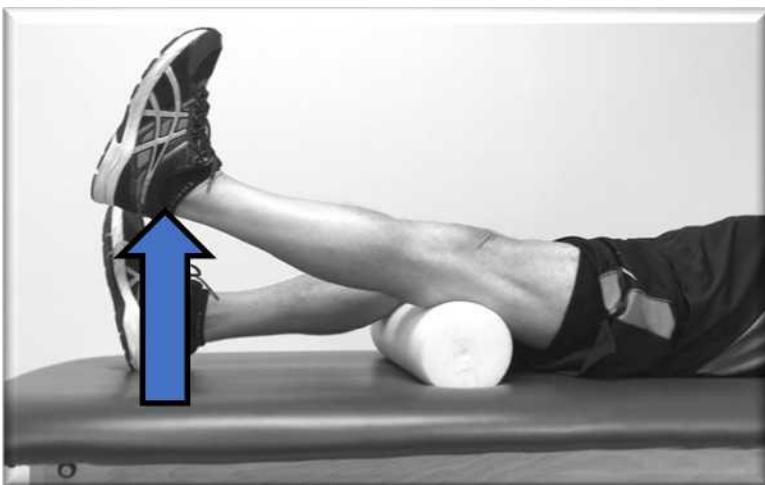
LEVANTAMIENTO DE PIERNAS PARA LOS CUÁDRICEPS



El cuádriceps un grupo de músculos situados en la parte de delante del muslo. Esto le ayudará a despertar los músculos por primera vez tras la cirugía. Para realizar este ejercicio, le recomendamos que se tumbé boca arriba sobre una superficie blanda o una esterilla. Para este ejercicio, coloque una toalla enrollada o un cojín debajo de sus rodillas de manera que tenga las rodillas apoyadas cómodamente en una posición curva.



1. Con las puntas de los pies mirando hacia el techo, estire lentamente la rodilla mientras mantiene la parte de atrás de sus rodillas sobre la toalla/cojín. Sentirá que los músculos de los muslos se estiran.
2. Intente mantener la contracción del músculo durante **5 segundos** con la rodilla estirada.
3. Después, relaje lentamente los músculos apretados y devuelva la pierna a la posición original.



Este ejercicio se realizará en ambas piernas.

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos

FLEXIONES DE PIERNAS BOCA ABAJO



Este ejercicio trabaja los músculos isquiotibiales de la parte de atrás del muslo. 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. Asegúrese de que está cómodo cuando se coloque en esta posición tras su reemplazo de cadera.



1. Coloque los dedos de los pies alejados de usted, como 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.

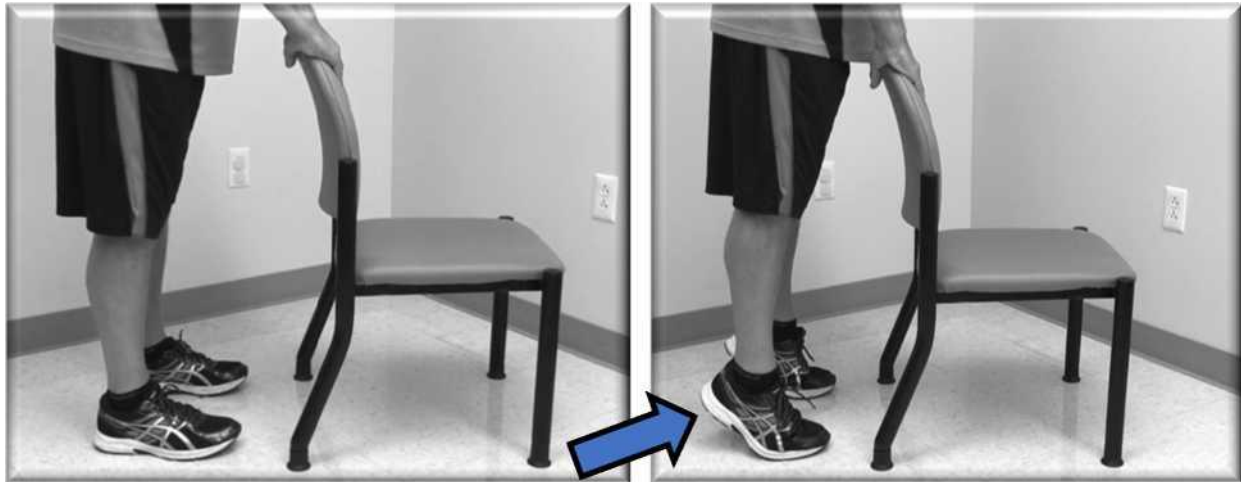
Este ejercicio se realizará en ambas piernas.

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos

ELEVACIÓN DE LOS GEMELOS



Este ejercicio trabaja los músculos de los gemelos. Para realizar este ejercicio, le recomendamos utilizar una silla, encimera o baranda para mantener el equilibrio. Comience colocando los pies separados a la altura de los hombros.



1. Súbase a la punta de sus pies elevando los dos talones del suelo.
2. Mantenga la posición durante **5 segundos** antes de bajar lentamente los talones de nuevo al suelo.

A medida que se vaya fortaleciendo, podrá realizar este ejercicio manteniéndose cada vez sobre una pierna.

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos

ELEVACIÓN DE LA PIERNA ESTIRADA



Este ejercicio también trabaja los músculos del cuádriceps (muslo). Para realizar este ejercicio, le recomendamos que se tumbe 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.



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 coloque lentamente la pierna en la posición original.



Este ejercicio se realizará en ambas piernas.

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos

ABDUCCIÓN / ADUCCIÓN DE CADERA. SUPINO



Este ejercicio trabaja los músculos internos (abductores) y los externos (aductores) de la cadera. Este ejercicio se puede realizar en tres posiciones diferentes. Le recomendamos empezar tumbado boca arriba. Cuando ya le sea fácil, pase al ejercicio de pie, y finalmente, para hacer un ejercicio más complicado, puede realizarlo mientras está tumbado de lado. Quítese los zapatos antes de intentar este ejercicio para que le permita deslizar la pierna más fácilmente.

Tumbado boca arriba (supino)



1. Recuerde mantener los dedos de los pies mirando hacia el techo y la rodilla recta.
2. Mueva lentamente la pierna hacia un lado hasta que sienta un estiramiento cómodo en la ingle.
3. Después, mueva lentamente la pierna hacia la posición inicial.

Se pueden añadir pesos para los tobillos o cintas de resistencia para aumentar el grado de dificultad.

Este ejercicio se realizará en ambas piernas.

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
10	10	ninguna

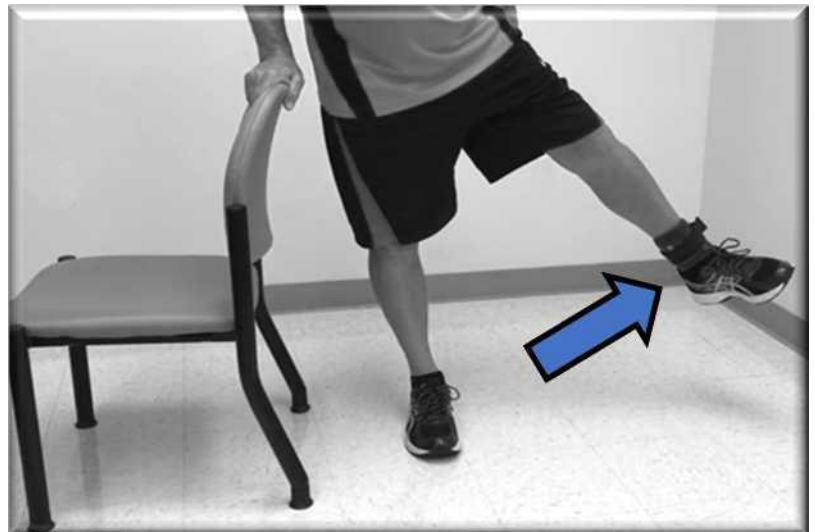
ABDUCCIÓN / ADUCCIÓN DE CADERA DE PIE



Cuando realice este ejercicio, le recomendamos utilizar una silla, encimera o baranda para mantener el equilibrio. Recuerde mantener la espalda recta durante el ejercicio.

De pie

1. Comience rotando las puntas de los pies lentamente hacia el lado.
2. Mientras mantiene la espalda recta, mueva lentamente la pierna hacia afuera de manera lateral. Sentirá que los músculos laterales de la cadera se tensan.
3. Intente mantener la posición final durante **5 segundos** antes de colocar lentamente de nuevo la pierna en la posición original.



Se pueden añadir pesos para los tobillos o cintas de resistencia para aumentar el grado de dificultad.

Este ejercicio se realizará en ambas piernas.

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos

ABDUCCIÓN / ADUCCIÓN DE CADERA DE LADO



Esta modificación de la posición es la más complicada de este ejercicio. Debería realizarlo de esta manera solo cuando el supino y de pie sea demasiado fácil. Para realizar este ejercicio, le recomendamos que se tumbé de lado sobre una superficie cómoda. Comience tumbándose de lado manteniendo la pierna de abajo un poco doblada sobre la superficie.



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.

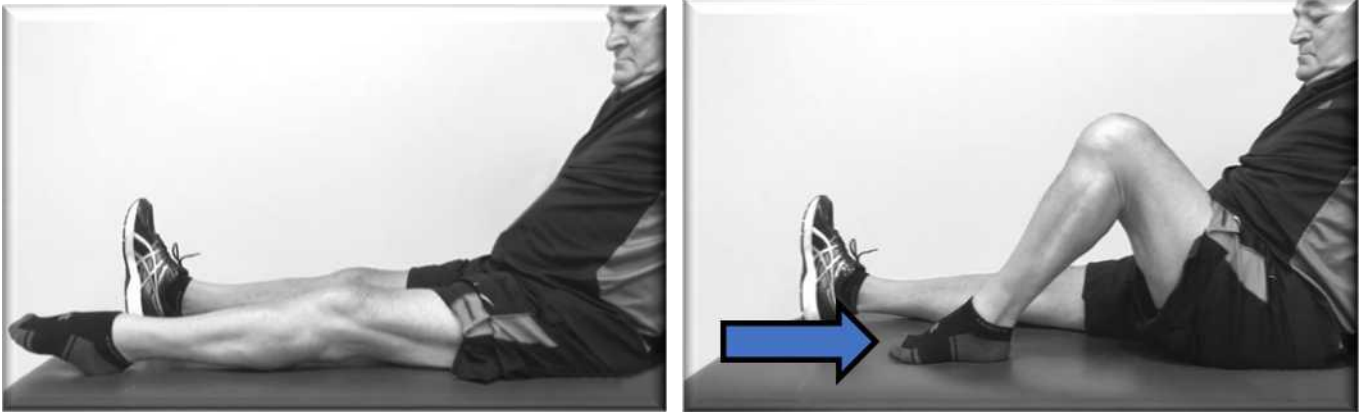
Se pueden añadir pesos para los tobillos o cintas de resistencia para aumentar el grado de dificultad.

Este ejercicio se realizará en ambas piernas.

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este ejercicio trabaja los cuádriceps (muslo) y los músculos isquiotibiales. Para realizar este ejercicio, le recomendamos que se tumbé 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.



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 se estira 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.

Se puede utilizar tira para ayudar a deslizar el talón para aumentar el estiramiento de la rodilla.

Este ejercicio se realizará en ambas piernas.

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este ejercicio trabaja diversos grupos de músculos incluyendo el cuádriceps (músculos de los glúteos), isquiotibiales y músculos de los gemelos. Es importante que se proteja la espalda, por lo tanto, le recomendamos utilizar una superficie suave como una pared durante este ejercicio. Asegúrese de tener una silla, encimera o baranda cerca para el equilibrio si lo necesita. Comience abriendo los pies separados a la altura de los hombros y a unos 18 centímetros de la pared.



1. Comience doblando lentamente las rodillas y deslizando la espalda hacia abajo por la pared hasta que las rodillas estén **dobladadas de manera cómoda**.
2. Intente mantener la posición durante **5 segundos** antes de volver a estirar las rodillas lentamente y deslizar espalda hacia arriba por la pared.
3. **Asegúrese de estar concentrado y mantener las rodillas justo a la altura de los dedos de los pies durante todo el ejercicio.**

Para aumentar la dificultad, puede utilizar una pelota de ejercicio colocada entre su espalda y la pared.

SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Este ejercicio trabaja diversos grupos de músculos incluyendo el cuádriceps (músculos de los glúteos) isquiotibiales y músculos de los gemelos. Asegúrese de tener una silla, encimera o baranda cerca para el equilibrio si lo necesita. Para empezar, puede utilizar un **step de 4 cm** e ir progresando a uno de **6 cm**, después de **8 cm**, después de **10 cm** y finalmente un step de **12 cm**.

Comience con la pierna en la que se ha realizado el reemplazo de cadera en el step (pierna de step).

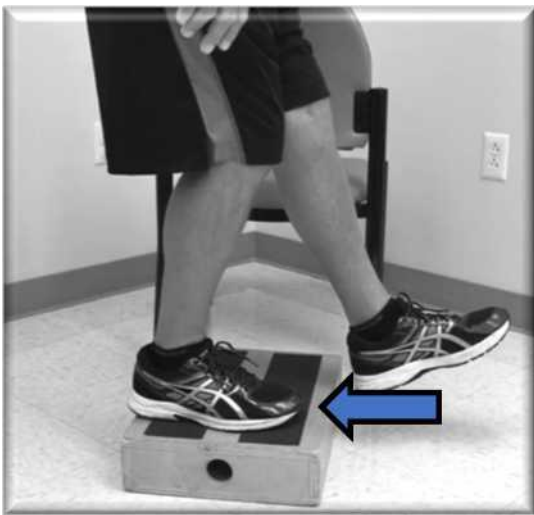


1. Comience desplazando el peso hacia la pierna de step como si fuera a subir escaleras. El objetivo es llevar la pierna contraria con la pierna de step.

No coloque el peso en la pierna contraria.

2. Mantenga la posición **5 segundos**.

3. Después baje la pierna contraria de nuevo al suelo controlando los músculos de la pierna de step. Sentirá que la cadera y los músculos del muslo se contraen durante este ejercicio.



Este ejercicio se puede realizar en diferentes posiciones. Intente dar el paso en diferentes direcciones como hacia delante, hacia atrás y hacia el lado para trabajar diferentes músculos.



SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos

PUENTES



Este ejercicio trabaja los muslos y los músculos de la cadera además de los abdominales y los músculos de la parte de abajo de la espalda. Para realizar este ejercicio, le recomendamos que se ponga boca arriba sobre una superficie firme. Ambas piernas deberán estar colocadas cómodamente dobladas con los pies planos sobre el suelo y aproximadamente abiertos **a la altura de los hombros** durante todo el ejercicio.



1. Mientras mantiene las manos a los lados, comience levantando lentamente las nalgas del suelo apretando los músculos de las piernas y el estómago.
2. Siga levantando todo lo que pueda hasta que el estómago esté alineado con las rodillas.
3. Mantenga la posición 5 segundos.
4. Después, vuelva lentamente a la posición original.



SERIES	REPETICIONES	MANTENER
3	10	5 segundos



Después de un reemplazo de cadera o rodilla, es importante realizar ejercicios de resistencia. La resistencia es la capacidad de trabajar durante un periodo de tiempo. Piense que es otra manera de tonificar durante su proceso de recuperación que le permitirá realizar las actividades diarias sin cansarse tanto. Los ejercicios de resistencia se pueden realizar durante periodos de entre unos minutos hasta una hora o más. Andar, hacer bicicleta y nadar aumentan la resistencia mejorando los impulsos nerviosos que llegan a los músculos y también la salud cardiovascular. Estos tipos de ejercicios normalmente se empiezan entre cuatro y seis semanas después del reemplazo de cadera. Continuar haciendo estos ejercicios dos o tres días a la semana no hará que su reemplazo de cadera funcione mejor, pero estos ejercicios son esenciales para mantener un estilo de vida saludable. Actualmente, no recomendamos correr ni ejercicios de alto impacto tras el reemplazo de cadera.

Andar en una cinta - La cinta es un buen punto de partida para mejorar el andar tras un reemplazo de cadera. La idea es andar a un ritmo cómodo constante manteniendo el patrón «punta-talón». A veces, caminar delante de un espejo le ayudará a mantener un paso con una manera de caminar constante. La mayoría de la gente normalmente comienza a la velocidad dos o tres millas por hora. Una vez se sienta cómodo, puede aumentar la velocidad y la inclinación de manera segura y responsable.

Elíptica - La máquina elíptica es única simulando un patrón de marcha normal. Puede ajustar la resistencia para realizar un entrenamiento más difícil. Algunas máquinas también le permiten modificar la resistencia de la pendiente y la bajada. Es importante ir trabajando de manera gradual hasta llegar a un ritmo cómodo. Recuerde realizar los ejercicios hacia delante y hacia atrás en la elíptica para trabajar diferentes grupos de músculos.

Bicicleta estática - La bicicleta estática (para algunos una bicicleta reclinable) es importante para aumentar la fuerza y la resistencia. Esta máquina es única para alterar la resistencia y para ajustar la posición del asiento durante un entrenamiento. Por ejemplo, acercar el asiento a los pedales servirá para trabajar los músculos de la cadera y los muslos. Por el contrario, alejar el asiento de los pedales servirá para trabajar los músculos de la parte baja de la pierna. Recuerde pedalear hacia delante durante un tiempo y también hacia atrás para trabajar diferentes grupos de músculos.

Andar en la calle - Comience en superficies planas, y después aumente a superficies irregulares incluyendo colinas y pendientes/bajadas. Andar por superficies diferentes es una manera excelente de aumentar la resistencia. El senderismo es un ejercicio excelente por la naturaleza irregular del suelo y las colinas que serán también un desafío para su equilibrio.

Máquina de subir escaleras - Ajuste el pedal a la resistencia y velocidad con la que sube y baja las piernas como si estuviera subiendo escaleras infinitas. Puede ajustar la longitud del paso ya que los pasos cortos trabajan más la parte baja de la pierna y los músculos de los gemelos y los pasos largos trabajan más los músculos del muslo y de la cadera.

Remo - Una máquina de remo se utiliza tanto para los músculos de la parte superior del cuerpo como para los de la parte inferior para un entrenamiento completo del cuerpo. La clave es encontrar la resistencia y ritmo cómodos y realizar los ejercicios a un ritmo moderado para mantener sus pulsaciones.

(continúa)



INSTRUCCIONES GENERALES PARA LOS EJERCICIOS DE RESISTENCIA

Le recomendamos empezar a una **resistencia baja** y ritmo cómodo durante **5 minutos**. En las siguientes semanas, a medida que el ejercicio se haga más fácil, puede añadir 5 minutos más al ejercicio para hacerlo más difícil. Le recomendamos hacer los ejercicios a su nivel actual de resistencia durante 20 minutos antes de aumentar la resistencia.

CONSEJOS GENERALES PARA LOS EJERCICIOS DE RESISTENCIA

- ✓ Estos tipos de ejercicios normalmente se empiezan **entre cuatro y seis semanas** después del reemplazo de cadera.
- ✓ Los ejercicios de resistencia se realizan después del calentamiento y los estiramientos.
- ✓ Es importante que se tome 5-10 minutos para relajarse después del ejercicio. Esto no incluye los estiramientos ni el tiempo de aplicación de hielo en los músculos doloridos.

RECUERDE QUE, SI SIENTE MALESTAR ANORMAL, MAREO O SENSACIÓN DE DESMAYO, DEBE DEJAR DE HACER LOS EJERCICIOS Y CONTACTAR CON SU MÉDICO LO ANTES POSIBLE.



Puede tardar hasta tres meses o más en ajustar su cuerpo al nuevo reemplazo de cadera. Al principio, sentirá la pierna del reemplazo de cadera más larga que la otra. Esto es porque los músculos han aprendido a «trabajar» con su nueva articulación de cadera. La percepción de la diferencia en la longitud de la pierna se disipará con el tiempo.

Los ejercicios de equilibrio y coordinación ayudan a desafiar su cuerpo durante el periodo de recuperación. Estos tipos de ejercicios son necesarios para una recuperación completa. Para realizar estos ejercicios, le recomendamos tener una silla, encimera o baranda cerca.

Equilibrio en tándem - Durante este ejercicio, coloque un pie delante del otro de manera que el talón de un pie toque los dedos de los pies del otro. Asegúrese de estar recto con la cabeza mirando al frente. Ahora intente aguantar el equilibrio durante 30 segundos. Asegúrese de desafiar el equilibrio de nuevo cambiando los pies a la posición contraria.

Equilibrio sobre una pierna - Una vez se sienta cómodo con el equilibrio en tándem, puede intentar mantenerse en equilibrio sobre una pierna mientras está de pie sobre una almohadilla de espuma o cojín para desafiar su equilibrio. De nuevo, intente mantenerse en una pierna cada vez durante 30 segundos. Asegúrese de que lo realiza sobre los dos pies.

Cuando el ejercicio le resulte fácil, intente mantener el equilibrio durante 10 segundo más hasta que llegue a quedarse en equilibrio durante 1-2 minutos cada vez. Para hacerlo incluso más complicado, intente el mismo ejercicio con los ojos abiertos y después con los ojos cerrados.

CONSEJOS GENERALES PARA LOS EJERCICIOS DE EQUILIBRIO

- ✓ Estos tipos de ejercicios normalmente se empiezan **entre 4-6 semanas** después del reemplazo de cadera.
- ✓ Los ejercicios de equilibrio se realizan al final de la sesión de entrenamiento.
- ✓ Le sugerimos mantener el equilibrio durante al menos **30 segundos** con los ojos abiertos antes de intentar los mismos ejercicios con los ojos cerrados. **Los ejercicios con los ojos cerrados son un verdadero desafío para el equilibrio -asegúrese de tener una silla, baranda o encimera cerca por si perdiera el equilibrio.**
- ✓ Es importante que se tome 5-10 minutos para relajarse después del ejercicio. Esto no incluye los estiramientos ni el tiempo de aplicación de hielo en los músculos doloridos.

RECUERDE QUE, SI SIENTE MALESTAR ANORMAL, MAREO O SENSACIÓN DE DESMAYO, DEBE DEJAR DE HACER LOS EJERCICIOS Y CONTACTAR CON SU MÉDICO LO ANTES POSIBLE.

Ejercicios en casa después de la cirugía de reemplazo de cadera o rodilla

Los miembros de la Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla han creado este programa básico de rehabilitación para que pueda utilizarlo después de su cirugía de reemplazo de cadera o rodilla. Utilice estos ejercicios únicamente como una guía ya que **la última palabra la tiene usted y su cirujano a la hora de decidir qué tipo de terapia es la correcta para su periodo de recuperación tras el reemplazo de articulación.**

Estos ejercicios se pueden realizar de manera gradual durante las semanas siguientes a su reemplazo de articulación tal como se detalla en el plan. Si siente malestar anormal, mareo o sensación de desmayo, deje de hacer los ejercicios y contacte con su médico inmediatamente.

Vídeos de apoyo

Puede encontrar demostraciones de estos ejercicios junto con una biblioteca de artículos sobre el reemplazo de cadera y rodilla en

www.AAHKS.org/HipKnee.



Esta guía ha sido escrita y evaluada entre pares por el Comité de Relaciones Públicas y con los Pacientes de la AAHKS y el Comité de Medicina basada en la Evidencia de la AAHKS. Los enlaces a esta guía o el contenido utilizado de estos ejercicios se deben hacer citando correctamente a la Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla. Las imágenes están protegidas por derechos de autor y no se deberán utilizar fuera de esta guía sin permiso. Contacte en aahksstaff@aaahks.org.