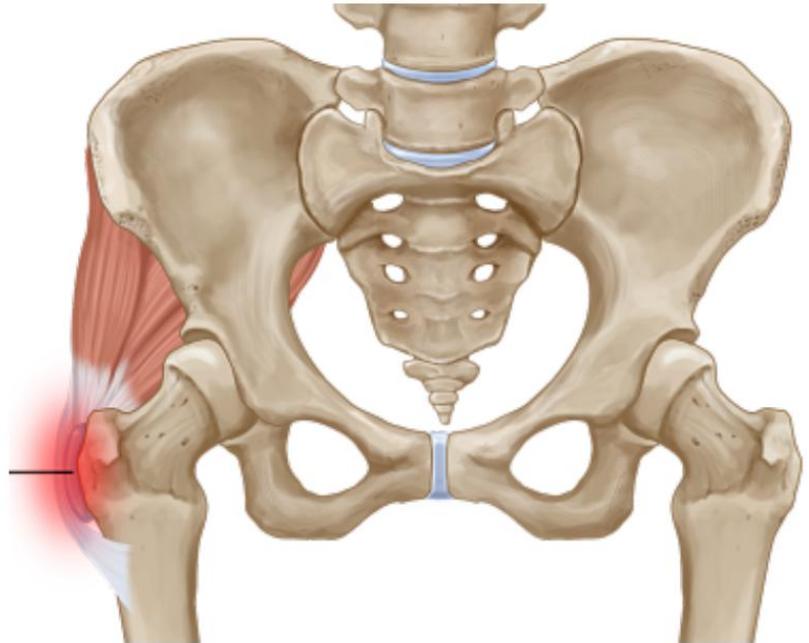




¿Qué es la “bursitis trocantérea”?

La cadera tiene una gran protuberancia a lo largo de la parte de afuera del hueso del muslo conocido como trocánter mayor. Muchos de los músculos que mueven la articulación de la cadera se conectan con esta protuberancia a través de los tendones. Un saco lleno de líquido (la bursa trocantérea) actúa para lubricar las diferentes capas de tendones y permite que se deslicen uno sobre otro. La banda iliotibial (IT, por sus siglas en inglés) es una banda de tejido resistente que va desde la pelvis pasando por el trocánter de la cadera hacia abajo hasta la parte externa de la rodilla.

El dolor trocantéreo es causado con frecuencia por la irritación de la bursa trocantérea y los tendones circundantes alrededor de la cadera. Los pacientes con cadera artrítica o reemplazada también pueden experimentar dolor en esta área. Raramente el dolor es causado por un tendón desgarrado o se relaciona con el dolor de la parte baja de la espalda. Hoy día estas condiciones se han agrupado y ahora se denominan **síndrome doloroso del trocánter mayor (GTPS, por sus siglas en inglés)**.



Signos y síntomas

El GTPS es más común en las mujeres y se presenta normalmente después de los 40 años. Los pacientes normalmente reportan dolor y sensibilidad directamente en el trocánter. El dolor también puede ir hacia debajo de la pierna a lo largo de la banda IT hasta la rodilla. Algunos pacientes reportan que el dolor trocantéreo empeora al subir/bajar escaleras, cuando cruzan las piernas, cuando tratan de ponerse las medias o cuando tratan de dormir del lado afectado. Algunas veces la presión extra en la parte externa de la cadera (por un cinturón o una silla estrecha) también puede causar dolor. Algunos pacientes pueden reportar una sensación de chasquido a medida que la banda IT se mueve sobre el trocánter con actividades particulares. Este chasquido no es un signo de dislocación de cadera, sino de tendones irritados que rozan unos sobre otros.

Tratamiento

El tratamiento conservador en forma de estiramiento y tonificación normalmente ayuda con la mayoría de los pacientes que tienen bursitis trocantérea. Este problema normalmente es el resultado de la irritación del tejido blando, por eso el reposo, el hielo, los antiinflamatorios, los ejercicios de fisioterapia y/o las inyecciones son opciones efectivas de tratamiento.

- REPOSO** - Evite actividades agravantes tal como acostarse del lado afectado.
- HIELO** - Coloque hielo durante 15-20 minutos en el área afectada cada 6-8 horas.
- ANTIINFLAMATORIOS** - Los fármacos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID, por sus siglas en inglés) (Ibuprofeno, Naproxeno, Meloxicam, Acetaminofén) ayudan a disminuir el dolor y la inflamación. También puede probar con la aplicación de cremas/geles tópicos, tales como diclofenac o capsaicina, para ayudar a aliviar el dolor.
- INYECCIONES** - Podría ser candidato para inyecciones de esteroides en la bursa trocantérea para ayudar con el dolor y la inflamación.
- EJERCICIOS** - Un programa de ejercicios es altamente recomendable para ayudar con los músculos afectados.

La Asociación Americana de Cirujanos de Cadera y Rodilla (**AAHKS**) ha preparado una serie de ejercicios de estiramiento y tonificación para ayudar con la bursitis trocantérea. Recuerde que es posible que la mejoría del dolor y la molestia se observe no antes de las 4 a 6 semanas. Si no siente ningún alivio después de este período de tiempo, le recomendamos que se ponga en contacto con su médico. Recuerde que rara vez se necesita de una cirugía para el GTPS. Normalmente una inyección combinada con un programa de ejercicios es la manera más efectiva para tratar la bursitis trocantérea.

CONSEJOS GENERALES PARA HACER LOS EJERCICIOS

- Hable primero con su proveedor de atención médica
- Estírese **LENTAMENTE** y de una forma controlada, evite movimientos rápidos y repentinos
- Mantenga el estiramiento hasta el punto en que sienta una leve molestia y descanse a medida que lo tolera
- MODIFIQUE LOS ESTIRAMIENTOS PARA ADAPTARSE ANTES DE UN REEMPLAZO DE CADERA O RODILLA**

Es posible que sienta algo de dolor cuando inicie el programa de estiramiento

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD

UTILICE ESTOS EJERCICIOS COMO UNA GUÍA YA QUE USTED Y SU CIRUJANO SON LOS QUE TIENEN QUE DECIDIR LA TERAPIA CORRECTA. SU CIRUJANO PUEDE RECOMENDAR MODIFICACIONES A ESTA RUTINA. SI EXPERIMENTA ALGUNA MOLESTIA ANORMAL, MAREO O SENSACIÓN DE DESMAYO, DETENGA LOS EJERCICIOS Y PÓNGASE EN CONTACTO CON SU MÉDICO LO ANTES POSIBLE.



Los ejercicios de estiramiento y tonificación son clave para manejar los síntomas de la bursitis trocantérea. Una buena rutina de estiramiento debe realizarse **2-3 veces al día** para evitar que los músculos alrededor de la articulación de la cadera se pongan demasiado rígidos. Al inicio, recomendamos estiramiento matutino y nocturno. A medida que los músculos se tornen más flexibles, puede hacer estiramientos una vez más al día para mantener los músculos flexibles.

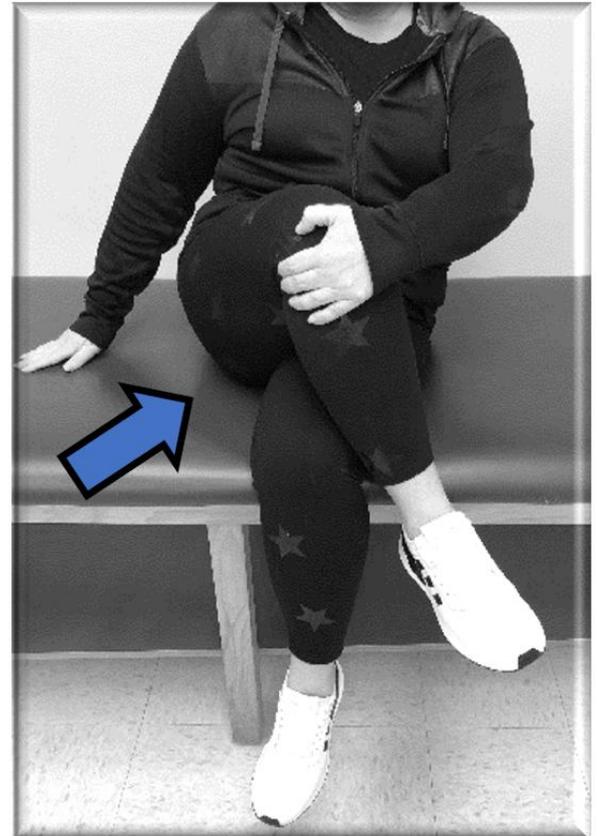
CONSEJOS GENERALES PARA LOS EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO:

- Calentamiento: Complete los ejercicios de estiramiento antes de hacer los ejercicios de tonificación.
- Realice movimientos lentos y constantes hasta que sienta una **MOLESTIA TOLERABLE**; ajuste el estiramiento a su comodidad.
- Mantenga la posición hasta **30 segundos** si es tolerada o por lo menos 5 segundos.
- Regrese lentamente a la posición inicial.
- Respire profundamente y **descanse 5 segundos** entre repeticiones.
- Enfriamiento: Coloque hielo al frente de la rodilla durante 5-10 minutos después de su rutina de ejercicio.



El piriforme es un músculo importante que va desde el cóccix a través de los glúteos hasta la parte posterior de la cadera. El estiramiento del piriforme es clave cuando comienza su rutina de ejercicios para el dolor trocantéreo. Este estiramiento puede hacerse varias veces al día para evitar que los músculos de la cadera se pongan tensos. **Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.**

1. Comience sentándose derecho en una silla u otra superficie firme.
2. Cruce lentamente la pierna afectada sobre la otra.
3. Usando sus manos, empuje lentamente la rodilla hacia el hombro opuesto (Debe sentir un estiramiento a lo largo de la parte posterior de la cadera y el glúteo).
4. Trate de mantener durante **30 segundos**.
5. Regrese lentamente a la posición inicial.



MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular. Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3



La banda IT tensa puede irritar los músculos y la bursa alrededor del trocánter de la cadera. Recomendamos el estiramiento de esta banda de dos formas diferentes. Asegúrese de consultar con su cirujano antes de intentar hacer cualquier estiramiento. Es importante realizar este ejercicio con ambas piernas.

ESTIRAMIENTO SIMPLE DE LA BANDA IT



1. Comience cruzando su pierna afectada sobre la otra.
2. Recuerde mantener la rodilla opuesta recta a medida que se incline hacia al frente tratando de tocar la punta de los dedos de los pies hasta que sienta un estiramiento tolerable a lo largo de la parte externa de la cadera.
3. Trate de mantener durante **30 segundos**.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.

Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

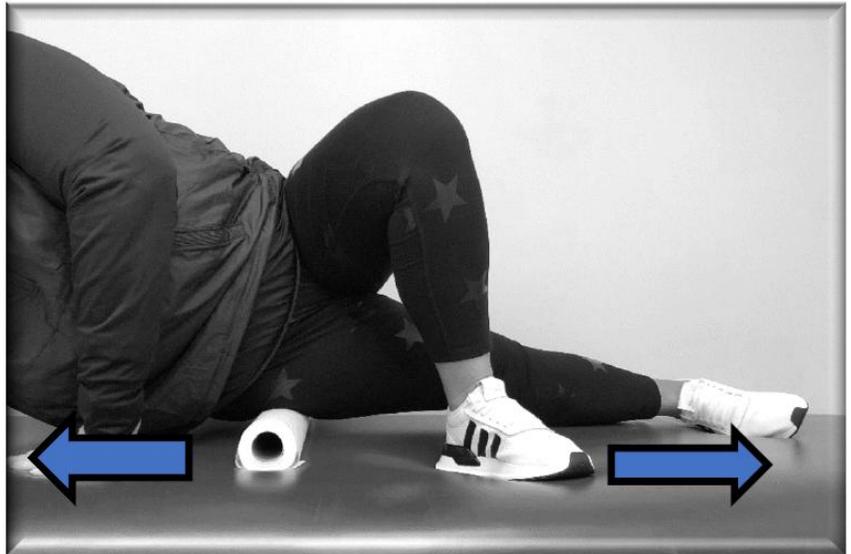
MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular. Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.



Primero comience con el estiramiento de pie (**SIMPLE**) y luego avance hacia el estiramiento recostado de lado (**AVANZADO**). Asegúrese de consultar con su cirujano antes de intentar hacer cualquier estiramiento. Es importante hacer este ejercicio en ambas piernas.

ESTIRAMIENTO AVANZADO DE LA BANDA IT

1. Comience recostándose sobre su lado afectado colocando la región de su cadera sobre un rollo de espuma firme.
2. Recuerde mantener la pierna de abajo recta. Puede usar la otra pierna y los brazos para soporte.
3. Mueva lentamente su cadera sobre el rollo de espuma de modo que el rollo se deslice a lo largo de la banda IT hasta la rodilla y luego de nuevo hacia la cadera.
4. Realice lentamente durante **30 segundos** antes de regresar a la posición inicial.



REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular. Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES SENTADO



Los músculos isquiotibiales tensos pueden contribuir con la bursitis trocantérea. Presentamos tres formas diferentes de realizar un estiramiento de isquiotibiales. Elija una opción con la que usted y su cirujano se sientan cómodos. Los músculos isquiotibiales pueden estirarse de diferentes formas dependiendo de la posición que elija. Por lo tanto, recomendamos alternar eventualmente el estiramiento isquiotibial. **Este ejercicio debe realizarse en ambas piernas.**



1. Comience sentándose en una silla con espaldar duro, sostenga su pierna sobre un banco o silla ubicada directamente frente a usted.

2. Manteniendo su espalda recta, alcance lentamente los dedos de su pie manteniendo al mismo tiempo su rodilla recta. **Recuerde mantener los dedos de los pies apuntando hacia el techo en todo momento.** (Sentirá el estiramiento a lo largo de los músculos en la parte de atrás de su muslo).

3. Trate de mantener durante **30 segundos**.

4. Regrese lentamente a la posición inicial.



MODIFICACIÓN DEL EJERCICIO
REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

ESTIRAMIENTO DE ISQUIOTIBIALES (OPCIONES ADICIONALES)



Aquí tenemos otras dos formas de estiramiento de los músculos isquiotibiales estando acostado boca arriba o de pie. Puede utilizar la posición que le sea más cómoda. **Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.**



1. Coloque una toalla o cuerda alrededor de la planta de su pie acostado boca arriba
2. Manteniendo su rodilla recta, empuje lentamente su pierna hacia arriba usando la toalla para empujar más arriba. (Sentirá el estiramiento a lo largo de los músculos en la parte de atrás de su muslo).
3. Trate de mantener durante **30 segundos**.
4. Regrese lentamente a la posición inicial.

O



1. Estando de pie, coloque el pie sobre un banco o silla.
2. Manteniendo la rodilla recta, inclínese lentamente hacia adelante para tocar el dedo del pie. (Sentirá el estiramiento a lo largo de los músculos posteriores del muslo).
3. Trate de mantener durante **30 segundos**
4. Regrese lentamente a la posición inicial

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.

ESTIRAMIENTO DEL ADUCTOR DE CADERA



Cuando trabaje los músculos de la parte externa de la cadera es importante no olvidar los músculos de la parte interna. Los aductores de cadera son un grupo de músculos ubicados en la parte interna del muslo. Estirar los diferentes grupos de músculos alrededor de la cadera ayuda a garantizar músculos equilibrados. Este estiramiento puede hacerse de dos maneras diferentes, acostado boca arriba o sentado en el piso. Asegúrese de consultar con su cirujano antes de intentar el **ESTIRAMIENTO AVANZADO**. **Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.**



ESTIRAMIENTO SIMPLE

1. Recomendamos que se acueste boca arriba.
2. Recuerde mantener los dedos de los pies apuntando hacia el techo y su rodilla recta.
3. Mueva la pierna lentamente hacia el costado hasta que sienta un estiramiento cómodo en la ingle.
4. Trate de mantener durante **30 segundos** antes de regresar a la posición inicial.

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
5-10	5-30 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular. Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un

ESTIRAMIENTO AVANZADO



1. Recomendamos sentarse en el piso o sobre una superficie firme.
2. Luego, trate de poner la planta de sus pies juntas en frente de usted lo mejor que pueda (Recuerde sentarse con la espalda recta y colocar las manos sobre sus rodillas).
3. Presione lentamente sus rodillas hacia el piso hasta que sienta un estiramiento cómodo en la ingle.
4. Trate de mantener durante **30 segundos** antes de regresar a la posición inicial.



Recuerde que el dolor trocantéreo con frecuencia es el resultado de músculos débiles o agotados, por lo tanto los ejercicios de tonificación también son importantes para ayudar a tratar el dolor. Es importante ejercitar los músculos de las piernas de diferentes formas para mejorar la fortaleza y la función general. Es posible que sienta una leve molestia muscular. Estos ejercicios **NO** deberían causar dolor. Si experimenta dolor, retroceda y modifique su técnica. Si el dolor todavía persiste, le recomendamos que evite los ejercicios particularmente dolorosos. Se pueden agregar bandas de ejercicio o pesas para los tobillos a la mayoría de estos ejercicios para aumentar el grado de dificultad. Comenzamos presentando ejercicios simples y luego avanzamos hacia **EJERCICIOS MÁS AVANZADOS**.

CONSEJOS GENERALES PARA LOS EJERCICIOS DE TONIFICACIÓN

- Calentamiento: Complete primero los ejercicios de estiramiento anteriores.
- Realice movimientos uniformes lentos hasta que sienta un **ESTIRAMIENTO TOLERABLE** y ajuste la tensión a su comodidad.
- Mantenga la posición hasta por 5 segundos antes de regresar lentamente a la posición inicial.
- Trate de mantener la respiración y descanse durante 1-2 segundos.
- Repita 3 sets de 5-10 repeticiones si se toleran.
- Enfriamiento: coloque hielo en la región del trocánter de la cadera durante 5-10 minutos después de su rutina de ejercicio.



Los ejercicios isométricos son importantes cuando comienza un programa de ejercicios para el dolor trocántereo. Durante estos ejercicios, el paciente empuja contra un objeto fijo para que se contraigan los músculos adecuados. Para este ejercicio, recomendamos acostarse en el piso cerca de una pared u otro objeto fijo. El objetivo es que empuje lo más duro que pueda para que los músculos de la cadera se contraigan sin mover la pierna. **Este ejercicio también puede hacerse de pie cerca de una pared durante un EJERCICIO AVANZADO.**

1. Comience haciendo que su pierna descance contra la pared.
2. Luego trate de empujar la pierna completa hacia la pared (Sentirá que los músculos externos de su cadera se contraen pero la pierna NO DEBE MOVERSE).
3. Trate de mantener durante **5-10 segundos** antes de relajar.

Este ejercicio debe hacerse con ambas piernas



REPS
POR SET
10

MANTENER
ESTIRAMIENTO
3-5
SEGUNDOS

DE
SETS
3



Este ejercicio trabaja los músculos de la cadera y los glúteos que se unen alrededor del trocánter. Para hacer este ejercicio, recomendamos colocarse boca arriba sobre una superficie suave o esterilla. Para aliviar la presión en la espalda, la pierna opuesta debe reposar cómodamente flexionada con el pie en el piso. Recuerde controlar lentamente la pierna contra la gravedad y no deje que la pierna caiga al piso. **Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.**



1. Comience por tensar los músculos de los muslos con los dedos de los pies apuntando hacia el techo.

2. Levante lentamente toda la pierna del piso manteniendo la rodilla recta.

3. Trate de levantar la pierna hasta que sus muslos estén al mismo nivel.



4. Trate de mantener su pierna levantada durante **5 segundos** y luego regrese **LENTAMENTE** la pierna a la posición inicial.

REPS
POR SET
10

MANTENER
ESTIRAMIENTO
3-5
SEGUNDOS

DE
SETS
3

MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.



Este ejercicio es clave para tonificar los músculos que se unen al trocánter. Cuando haga este ejercicio, le recomendamos usar una silla, mesón o pasamanos para mantener el equilibrio. Recuerde mantener su espalda recta para este ejercicio. **Se pueden utilizar bandas de ejercicio y pesas para los tobillos para aumentar el grado de dificultad.** Recuerde que estos ejercicios se tienen que hacer lentamente para ayudar a desarrollar fortaleza en los músculos alrededor de la cadera y el trocánter. Se pueden utilizar bandas de ejercicio y pesas para los tobillos para aumentar el grado de dificultad. **Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.**



SIMPLE (DE PIE)

1. Comience girando ligeramente los dedos de su pie hacia el costado.
2. Manteniendo su rodilla recta, mueva lentamente su pierna hacia el costado (Sentirá que los músculos del costado de su cadera se ponen tensos).
3. Trate de mantener la posición final durante **5 segundos** y luego regrese lentamente la pierna a la posición inicial.

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
10	3-5 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.

AVANZADO (RECOSTADO DE LADO)

1. Comience girando los dedos de su pie apuntando hacia el techo.
2. Manteniendo su rodilla recta, levante lentamente su pierna hacia el techo hasta que sienta un estiramiento cómodo en la ingle. (Sentirá los músculos externos de su cadera tensos).

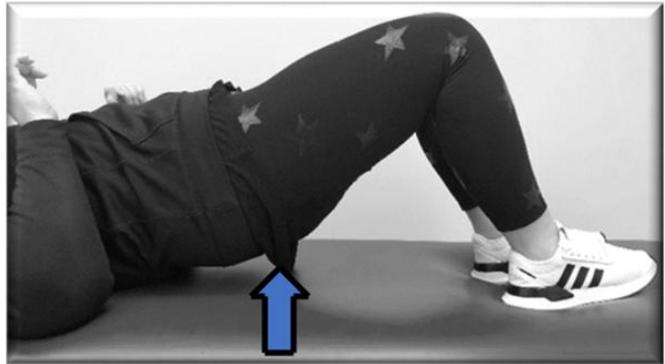
Trate de mantener la posición final durante **5 segundos** antes de regresar lentamente su pierna a la posición inicial.





Los ejercicios de puente trabajan todos los músculos que se unen a la región trocantérea de la cadera. El objetivo es contraer lentamente todos los músculos alrededor de la cadera, levantando y posando lentamente sus glúteos en la superficie. Para hacer este ejercicio, recomendamos que se acueste boca arriba sobre una superficie cómoda y firme. **Puede intentar hacer PUENTES AVANZADOS apretando una pelota pequeña o almohada entre sus rodillas durante este ejercicio.**

1. Ambas rodillas deben flexionarse de forma cómoda manteniendo sus pies sobre el piso y con una separación igual al ancho de los hombros.
2. Con sus manos a los lados, levante lentamente sus glúteos del piso apretando los músculos de la pierna y el abdomen.
3. Manténgase elevado lo más alto que pueda hasta que su **abdomen se alinee con sus rodillas**
4. Trate de mantener durante **5 segundos** antes de regresar lentamente a la posición inicial



REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
10	3-5 SEGUNDOS	3

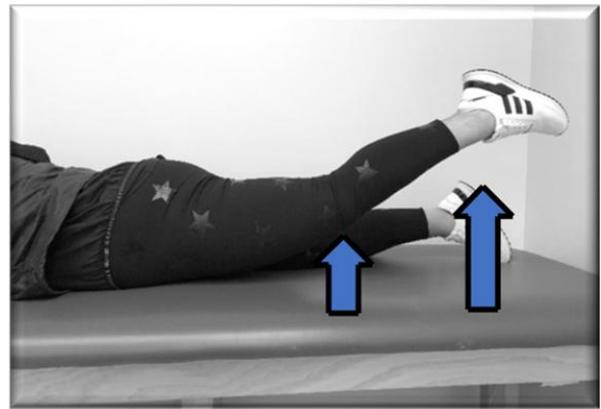
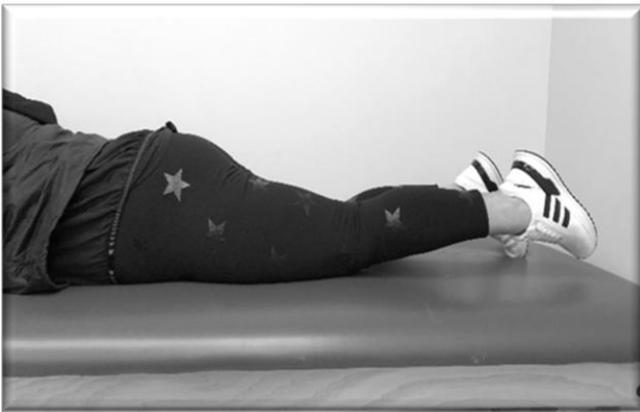
MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.



Este **EJERCICIO AVANZADO** trabaja los músculos de la cadera, los glúteos y los isquiotibiales. Normalmente recomendamos este ejercicio **después que se le haga fácil la elevación de la pierna recta y los ejercicios de abducción/aducción**. Para hacer este ejercicio, recomendamos que se acueste boca abajo sobre una superficie cómoda. Recuerde que puede usar pesas para los tobillos para aumentar el grado de dificultad. **Este ejercicio debe hacerse en ambas piernas.**



1. Apunte sus dedos hacia afuera como si fuera a pisar un acelerador.
2. Levante lentamente la **pierna completa** de la mesa **tratando de mantener la rodilla recta** (Trate de mantener la cadera en contacto con la superficie)
3. Mantenga durante **5 segundos** antes de regresar lentamente la pierna a la posición inicial.

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
10	3-5 SEGUNDOS	3

MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.



Las sentadillas sobre la pared son un gran ejercicio para desarrollar fortaleza y resistencia en todos los músculos de la cadera. Al mantener la parte inferior de la espalda y los hombros contra la pared obtiene una buena alineación durante este ejercicio. Asegúrese de tener una silla, mesón o baranda para mantener el equilibrio cuando haga este ejercicio. **Se puede agregar una pelota de ejercicio para un EJERCICIO AVANZADO.**



SIMPLE



AVANZADO

1. Comience con sus pies manteniendo una separación igual al ancho de sus hombros y aproximadamente **18 pulgadas** de la pared.
2. Flexione lentamente sus rodillas y deslice su espalda hacia abajo en la pared hasta que sus rodillas estén flexionadas de forma cómoda.
3. Asegúrese de mantener su espalda y hombros contra la pared.
4. Trate de mantener la posición final durante **5 segundos** antes de regresar lentamente a la posición inicial (deslícese hacia arriba en la pared) - **Durante la última repetición, puede medirse el tiempo para ver cuánto puede mantener la posición "sentada" antes de regresar a la posición inicial.**

REPS
POR SET

10

MANTENER
ESTIRAMIENTO

3-5

SEGUNDOS

DE
SETS

3

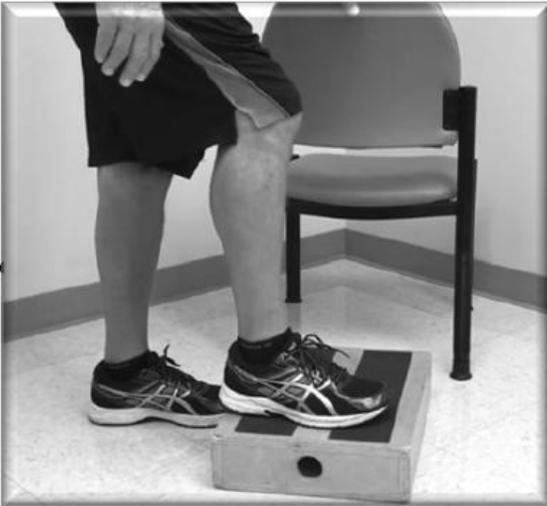
MODIFICACIÓN DE LOS EJERCICIOS

REEMPLAZO DE CADERA: Favor consultar con su cirujano antes de hacer este ejercicio en particular - Es posible que deba limitar su movimiento en base a las pautas de su cirujano.

REEMPLAZO DE RODILLA: Debe flexionar la rodilla hasta una posición cómoda que no implique un esfuerzo adicional para el reemplazo de su rodilla.



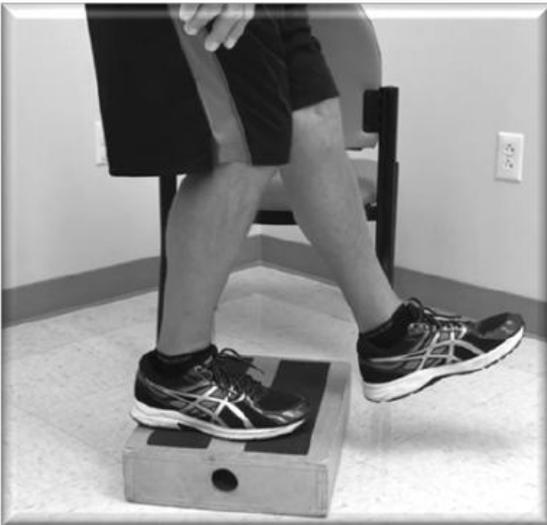
Este **EJERCICIO AVANZADO** requiere que se sienta muy cómodo con los ejercicios anteriores. Asegúrese de tener una silla, mesón o baranda cerca para mantener el equilibrio en caso que sea necesario. Es importante que se concentre en subir y bajar lentamente para ejercitar los músculos de sus piernas adecuadamente para este ejercicio. Al inicio, puede comenzar con un **escalón de 4 pulgadas** y luego avanzar a uno de **6 pulgadas**, luego **8 pulgadas**, luego **10 pulgadas** y finalmente **12 pulgadas**.



1. Comience cambiando su peso a la pierna del escalón como si fuera a subir las escaleras. El objetivo es levantar la pierna opuesta para que se empareje con la otra pierna pero **NO** coloque peso en la pierna opuesta.

2. Trate de mantener durante **5 segundos**.

3. Ahora baje lentamente su pierna opuesta nuevamente al piso controlando los músculos de la pierna del escalón (Sentirá que los músculos de la cadera y el muslo se contraen durante este ejercicio)



****Este ejercicio puede hacerse en diferentes direcciones. Trate de hacerlos hacia adelante, hacia atrás y lateralmente para trabajar los diferentes músculos.***



AVANZADO

REPS POR SET	MANTENER ESTIRAMIENTO	# DE SETS
10	3-5 SEGUNDOS	3

Enfriamiento

Recuerde tomar algún tiempo para refrescarse y tomar abundante agua. El hielo y la elevación son buenos hábitos para las articulaciones adoloridas. Esta guía puede completarse en su totalidad o puede buscar y seleccionar los ejercicios que le sean pertinentes. Recuerde modificar los ejercicios para trabajar alrededor de su/s reemplazo/s de articulación/es respectivo/s.

Esta guía sirve como un conjunto de ejercicios auto-dirigidos. Si observa el empeoramiento del dolor, un nuevo entumecimiento/hormigueo, o no mejoran sus síntomas en un plazo de 3 a 4 semanas, le recomendamos que consulte con su médico.

