EJERCICIOS PARA TROCANTERITIS

EJERCICIOS DE FORTALECIMIENTO

LEVANTAR PIERNA RECTA

Nos tumbamos en el suelo boca arriba, con la rodilla de la pierna a trabajar recta y la otra doblada, separamos la pierna del suelo elevándola 10-15cm.

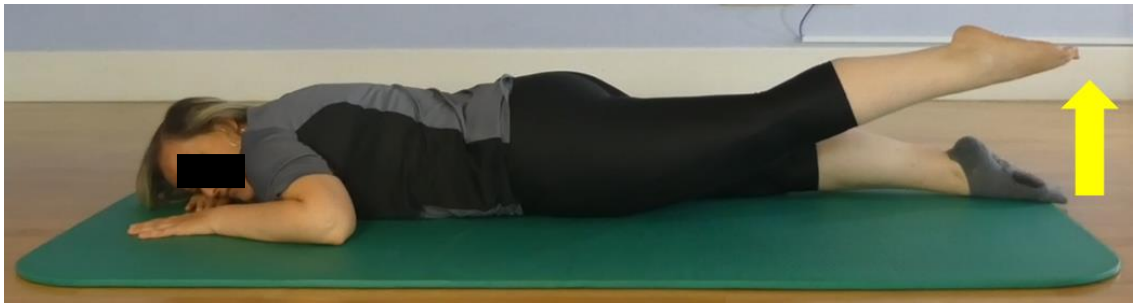
Mantenemos la posición 5 segundos. Haremos 3 series de 10 repeticiones.



FORTALECIMIENTO GLÚTEO

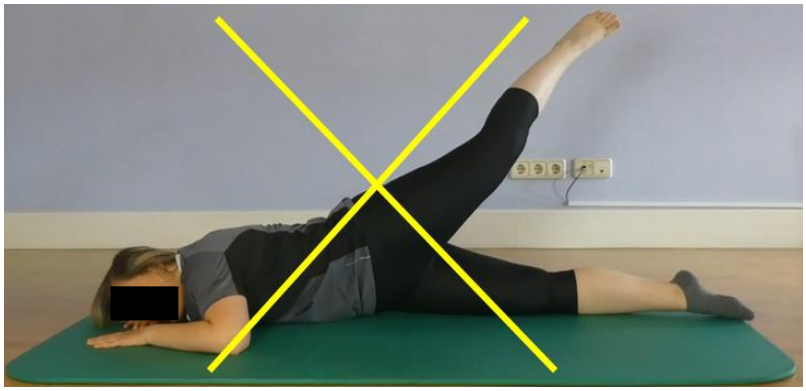
Nos tumbamos boca abajo y elevamos la pierna que queremos trabajar, manteniendo la rodilla recta y separándola del suelo 10-15cm.

Mantenemos la posición 5 segundos. Haremos 3 series de 10 repeticiones.



Recomendaciones: procuraremos meter el ombligo mientras echamos el aire.

Errores comunes: Evitar elevar demasiado la pierna para que no moleste la zona lumbar.



FORTALECIMIENTO ABDUCTOR

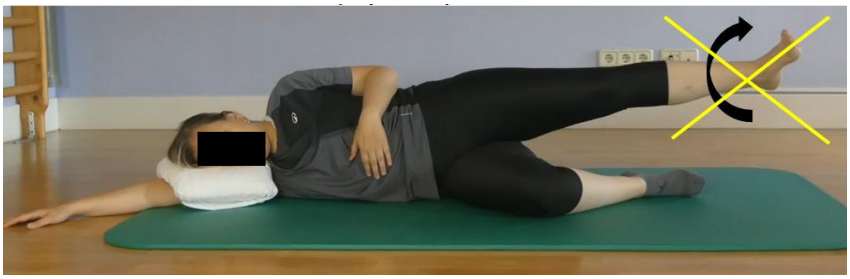
Nos tumbamos de lado, con la pierna a trabajar arriba. Manteniendo la de abajo doblada, extendemos la de arriba y la separamos unos 10-15cm.

Mantenemos la posición 5 segundos. Haremos 3 series de 10 repeticiones.

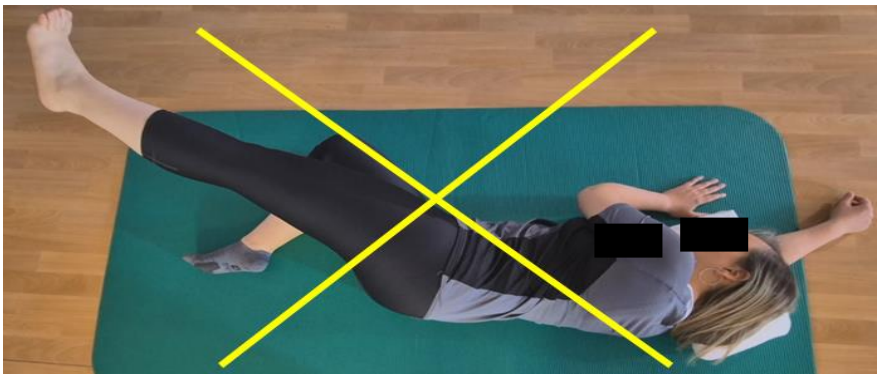
Nos aseguraremos de que los dedos miren siempre hacia delante.



Errores comunes: Evitaremos rotar la cadera y que el pie mire hacia arriba.



Evitaremos adelantar la pierna durante la elevación.



Mantendremos la pierna alineada con el tronco.

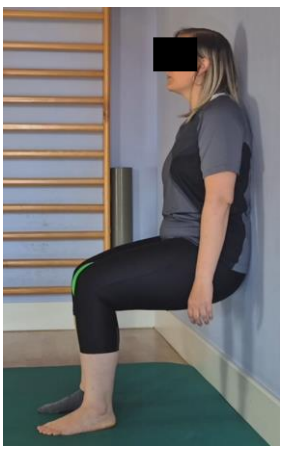


SENTADILLA EN PARED CON BALÓN

Nos colocamos con la espalda pegada a la pared y un balón o una toalla entre las rodillas. Nos deslizamos hacia abajo haciendo una sentadilla, sin despegar la espalda de la pared al mismo tiempo que apretamos el balón entre las piernas.

Mantenemos 10 segundos la posición. Hacer 20 repeticiones.



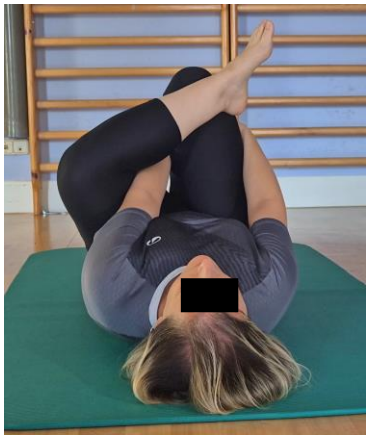


ESTIRAMIENTOS

PIRAMIDAL

Nos tumbamos boca arriba, con las rodillas dobladas y ponemos el tobillo de la pierna que queremos estirar sobre la rodilla de la otra pierna. Abrazamos la pierna que sigue apoyada en el suelo y la acercamos hacia nuestro cuerpo.

Mantenemos la posición 30-60 segundos y repetimos 3 veces.





TENSOR DE LA FASCIA LATA

De pie al lado de una pared, nos apoyamos en ella y cruzamos la pierna que queramos estirar por detrás de la otra pierna, alejándola de la pared. Desde esa posición acercamos la cadera todo lo que nos sea posible hacia la pared, mientras mantenemos el cuerpo recto.

Podemos doblar la pierna que nos ha quedado por delante, pero la atrasada (la que estamos estirando) permanecerá siempre extendida.

Mantenemos la posición 30-60 segundos y repetimos 3 veces.





Errores comunes: evitaremos levantar el pie del suelo al acercar la cadera a la pared.





EJERCICIOS PROPIOCEPTIVOS

EQUILIBRIO MONOPODAL

Nos colocamos de pie al lado de una pared, apoyando un solo pie en el suelo con la rodilla ligeramente flexionada, e intentamos mantener el equilibrio durante 30 segundos.

Hacer el ejercicio intercalando una repetición con cada pierna. 4-5 repeticiones.

Alternaremos descansos entre un intento y el siguiente.



PASO SOBRE ESCALÓN

Para este ejercicio colocaremos varios libros simulando un escalón.

Subimos al escalón con la pierna afecta y bajamos con la otra de forma controlada asegurándonos de que no haya impacto.

Una pierna se mantiene en contacto con el escalón en todo momento.

Repetiremos el ejercicio 10 veces con cada pierna.



Recomendaciones generales:

Podemos poner hielo después de los ejercicios durante 10-15 minutos.

Al inicio empezar haciendo menos repeticiones y series.

Fuente: imágenes propias.