

Estiramiento banda iliotibial de pie-brazos alto

Cruzar la pierna sana por delante de la pierna afectada. Inclinar el tronco hacia el lado sano manteniendo los brazos por encima de la cabeza. Mantener 20-30 segundos y volver lentamente a la posición inicial.

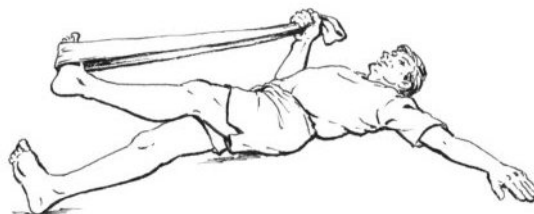
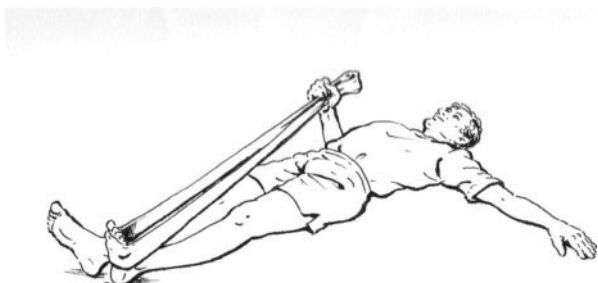
Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento banda iliotibial con banda inelástica

Tirar de la banda con la mano para elevar la pierna afectada recta cruzándola por encima de la otra. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



Estiramiento musculatura glútea/piramidal

El pie del lado afectado se coloca encima de la rodilla contralateral. Tirar con las manos de la rodilla del lado afectado en dirección al hombro contralateral. Mantener 20-30 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 5



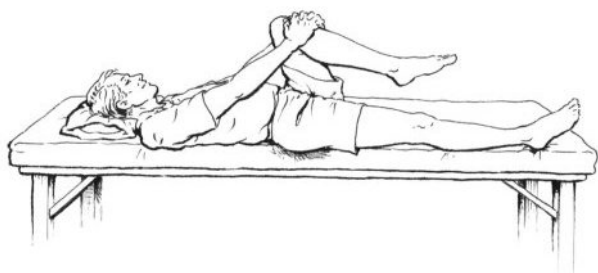
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Cadera

Estiramiento de psoas y recto anterior

Bajar la pierna del lado afectado por fuera de la camilla., manteniendo una flexión de rodilla. Llevar la rodilla del lado contralateral hacia el pecho. Mantener 20-30 segundos y descansar.

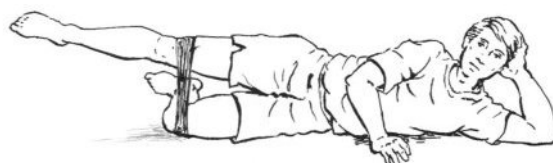
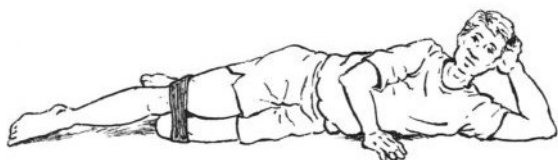
Series: 1
Repeticiones: 5



Glúteo medio decúbito lateral banda elástica I

Elevar la pierna del lado afectado unos 25-30 cm, tensando la banda elástica. Mantener 5 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 2
Repeticiones: 10



Marcha lateral con banda elástica

Caminar lateralmente avanzando con el miembro inferior que se desea trabajar.

Series: 1
Repeticiones: 5



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Cadera

Escalón anterior

Llevar hacia delante la pierna sana sin llegar a tocar el suelo, mientras la afectada se flexiona. Volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Escalón lateral

Bajar la pierna sana, de forma lateral, hasta llegar al suelo, mientras la afectada se flexiona (no más de 45°) de forma lenta. Volver a la posición de partida realizando una extensión completa de la pierna afectada.

Series: 1
Repeticiones: 10

